

Rezept aus der Sendung "Tim Mälzer kocht"

samstags, 15.30 Uhr im Ersten

Chinapfanne

(Sendung 09.06.2010)



Zutaten

- 2 Hähnchenbrustfilets à 200 g (ohne Haut und Knochen)
- 1-2 El Speisestärke
- 6 El Sherry
- 6 El Öl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 grüne Chili
- 20 g frischer Ingwer
- 1 Zwiebel, Salz
- 100 g Shiitake-Pilze
- ½ Brokkoli
- 1 kleiner Zucchini
- 50 g Zuckerschoten
- 1 Handvoll junger Spinat
- ca. 200 ml Gemüsebrühe
- 2-3 El Austernsauce, 3 El Sojasauce
- 1/2 Tl geröstetes Sesamöl
- 2 El Röstzwiebeln
- 1 El brauner Zucker
- 100 g Erbsen (TK)
- 4 Stiele Basilikum oder Koriander

Zubereitung

1. Hähnchenbrustfilets trockentupfen und in 2 cm große Stücke schneiden. Mit der Speisestärke und 2-3 El Sherry mischen. Einen beschichteten Wok richtig heiß werden lassen. 2-3 El Öl erhitzen und das Fleisch darin bei starker Hitze hellbraun und knusprig braten. Aus dem Wok nehmen und beiseitestellen.
2. Inzwischen Knoblauch in Scheiben, Chili in Ringe schneiden. Ingwer schälen, in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel fein würfeln. Pilze putzen, in Scheiben schneiden. Brokkoli putzen und in kleine Röschen teilen. Den Strunk putzen und klein schneiden. Zucchini putzen, längs vierteln, entkernen, Zucchini in dünne Stücke schneiden. Zuckerschoten putzen, schräg halbieren. Spinat putzen, waschen, abtropfen lassen.
3. Wok wieder stark erhitzen. Restliches Öl zugeben, zuerst Zwiebeln, Chili, Ingwer, Knoblauch anbraten. Dann Pilze, Brokkoli, Zuckerschoten und Zucchini zugeben und 2 bis 3 Minuten braten. Gemüsebrühe, Austernsauce, Sojasauce, restlichen Sherry, Sesamöl, Röstzwiebeln, braunen Zucker zugeben. Aufkochen und 2 bis 3 Minuten kochen lassen. Fleisch und Erbsen zugeben, 1 bis 2 Minuten darin erwärmen mit Salz würzen.
4. Unmittelbar vor dem Anrichten den Spinat unterheben. Auf einer Platte oder Tellern verteilen und mit Basilikum oder Koriander bestreut servieren. Dazu passt Reis.

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 25 Minuten