

Huhn Asia Style in Kokossauce

Thema:	ein Hauch asiatischer Küche
Saison:	für uns absolut saisonlos
Besonderheit:	mit Kokosmilch und grünen Sojabohnen (Edamame)
Zu Beachten:	Beilage und Gemüse vielfältig variierbar

Zutaten / Einkaufsliste (für ca. 2-3 Personen)

- 300 g Hühnerbrust
- 200 ml Kokosmilch
- 200 g grüne Sojabohnen
- 150 g Staudensellerie
- 2 Karotten
- 1 Zwiebel (groß)
- 50 g Erdnüsse (leicht gesalzen)
- 1 chinesischer Knoblauch
- 125 ml Rama Cremefine 7%
- 10 EL Sojasauce
- n.B. Salz und Pfeffer
- n.B. Petersilie
- n.B. gemahlener Ingwer
- n.B. Öl



Zubereitung

Die Hühnerbrust in Streifen schneiden.

Die grünen Sojabohnen für ca. 5 Minuten blanchieren und danach die Bohnen aus der Schale herauslösen (Schale/Hülle nicht essbar). Ebenso die in Scheiben geschnittenen Karotten bissfest kochen. Zwiebel und Staudensellerie fein würfeln, den Knoblauch fein hacken und die Erdnüsse etwas zerkleinern.

Etwas Öl in einem Wok erhitzen und die Zwiebel darin anrösten (goldbraun). Das Fleisch dazugeben, mitbraten und den Knoblauch und das Gemüse dazugeben und kurz weiterbraten. Mit der Kokosmilch und der Rama Cremefine ablöschen und Sojasauce, Salz, Pfeffer und gemahlenem Ingwer würzen.

Die Sauce für ca. 15 Minuten einreduzieren lassen (bis zur gewünschten Konsistenz) und zum Schluss die Erdnüsse hinzugeben.

Mit gehackter Petersilie und ein paar Erdnüssen garnieren und mit Beilage nach Wahl (Nudeln oder Jasminreis) servieren



Gutes Gelingen und Guten Appetit