



Hähnchen mit Kohl aus dem Wok

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenbrustfilets	600 g
Knoblauchzehen	2 St.
Sojasauce	4 EL
Langkornreis	300 g
Salz	
Zwiebeln, gelb	1 St.
Erdnuskerne	4 EL
Weißkohl	0.5 St.
Karotten	4 St.
Champignons, braun	250 g
Öl	3 EL
Gemüsebrühe	100 ml
Erdnussbutter	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf mit Deckel, große Pfanne, Küchenkrepp

1. Hähnchen waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Schüssel Sojasauce, Knoblauch und Hähnchen vermengen und im Kühlschrank beiseitestellen.
2. In einem Topf Reis mit ca. 450 ml Salzwasser zum Kochen bringen und auf niedriger Stufe ca. 10 Min. garen. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Erdnüsse grob hacken. Kohl vierteln, Strunk entfernen, in feine Streifen schneiden, waschen und abtropfen lassen. Karotten schälen, Enden entfernen und in feine Streifen schneiden. Pilze ggf. mit Küchenkrepp säubern und in Scheiben schneiden.
3. In einem Wok oder einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen, Zwiebel und Erdnüsse darin ca. 2 Min. unter Wenden anbraten. Herausnehmen. Pfanne nicht säubern.
4. Erneut 1 EL Öl in dem Wok erhitzen und Hähnchen ca. 3–4 Min. anbraten. Anschließend ebenfalls herausnehmen. Pfanne nicht säubern.
5. Erneut 1 EL Öl in dem Wok erhitzen und Karotten und Pilze darin ca. 2 Min. anbraten. Kohl zugeben und ca. 4 Min. zusammenfallen lassen. Zwiebelmischung und Hähnchen wieder zufügen, Brühe angießen und ca. 5 Min. schmoren. Erdnussbutter einrühren und abschmecken. Mit Reis auf Teller anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	775 kcal
Kohlenhydrate	85 g
Eiweiß	45 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	27 g