

# Hähnchenfilet mit Gemüse

## Wok Hähnchenfilet mit Gemüse

Zutaten für 4 Personen



### *Fleisch*

500 g	Hähnchenfilet
4 Eßl.	Sojasoße
4	Knoblauchzehen
3	Teelöffel Ingwerwurzel, gerieben
2	Eßlöffel braunen Zucker
	Pfeffer, grob gemahlen

### *Gemüse*

1	rote Paprika
1	gelbe Paprika
3	Stangen Bleichsellerie
1	Stange Lauch
3	Karotten
250 g	Champignons
200 g	süße Erbsenschalen
100 g	Bohnensprossen, frisch
3-4	Stängel Korreander -, optional, nicht jedermanns Geschmack

### *Sonstiges*

	Sambal Olek, scharfes Gewürz
	Nudeln oder Reis

## Zubereitung

Hähnchenfilet	Längs zur Faser in Streifen schneiden Quer zur Faser in dünne Scheiben schneiden
Marinade	Sojasoße Ingwer reiben Knoblauch reiben brauner Zucker Pfeffer
Fleisch	ca 1 Stunde marinieren, kühl stellen, öfter umrühren
Gemüse	alles klein schneiden, dünne Scheiben sortiert ( weiches/hartes Gemüse ) aufbewahren
Wok	anheizen, Öl erhitzen  Zuerst Fleisch anbraten, aber nicht durchgaren, dann gleichmäßig an der Wokwand hochziehen, damit das Fleisch weitergaren kann und warm bleibt.  Gemüse nach Garzeit in Wokmitte zugeben : zuerst Karotten, Lauch, Sellerie dann Paprika, Zuckererbsen zuletzt Champignons und Bohne sprossen  <b>nicht durchgaren, das Gemüse muß noch Biss haben, d.h. leicht knackig bleiben.</b>

Ingrid, Marlies und Wolfgang  
wünschen Guten Appetit