



# CRISPY CHICKEN WOK

## MIT GEMÜSE & ZITRONENGRAS



Alles und noch viel mehr.



Timo Hinkelmann's  
**KREATIVE KÜCHE**



Timo Hinkelmann's  
**KREATIVE KÜCHE**

# CRISPY CHICKEN WOK

## MIT GEMÜSE & ZITRONENGRAS

### ZUTATEN

(für 4 Personen)

- 100g** Basmatireis
- 50g** Champignons, braun
- 1** Paprika, gelb
- 1** Chili, rot
- 1 Stängel** Zitronengras
- 2** Frühlingzwiebeln
- 1** Tomate
- 100g** Sojasprossen
- 300ml** Erdnussöl
- 400g** Hühnerbrustfilet
- Salz & Pfeffer**
- 4 EL** Weizenmehl
- 100g** frische Zuckerschoten
- 2 EL** Sojasauce
- 1 EL** Honig
- 2 EL** Chilisaucе for Chicken
- 2 EL** Sesam, schwarz

### ZUBEREITUNG

 30 Minuten

### FERTIG IN

 30 Minuten

- 1.** Topf mit gesalzenem Wasser und **Reis** zum Kochen bringen und den Reis bissfest garen.
- 2.** **Champignons** in feine Scheiben schneiden. Kerngehäuse und Trennwände der **Paprika** und der **Chili** entfernen. **Paprika** in gleichmäßige Streifen schneiden. **Chili** fein würfeln. **Zitronengras** mithilfe der Messerrückseite aufbrechen. Enden der **Frühlingzwiebeln** entfernen, Rest in feine Ringe schneiden. **Tomate** fein würfeln. Die **Sprossen** gut mit Wasser abbrausen.
- 3.** Wok auf den Herd stellen und darin das **Erdnussöl** erhitzen.
- 4.** Das **Hühnchen** in gleichmäßige Streifen schneiden, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und in **Mehl** wälzen. Das **Hühnchen** rundherum im **Öl** knusprig ausbacken und zur Seite stellen. Das **Öl** bis auf einen kleinen Rest abgießen und entsorgen. Mit dem übrig gebliebenen **Öl** im Wok das gesamte **Gemüse** mit dem **Zitronengras** schwenken und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.
- 5.** **Sojasauce**, **Honig** und **Chilisaucе for Chicken** dazugeben und durchschwenken. Den **Zitronengrasstängel** entfernen.
- 6.** **Reis** mithilfe einer gefetteten Tasse in der Mitte der Teller platzieren. Das **Gemüse** rundherum verteilen und zuletzt das **Crispy Chicken** darauf anrichten. Alles mit **Sesam** bestreut servieren.



Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

668 kcal  
33,6g Eiweiß

42,3g Fett  
41,9g Kohlenhydrate