

Hähnchenbrust mit Schalotten und Champignons und Basmati-Reis



In Schale mit Stäbchen

Ein einfaches Gericht. Wenige Zutaten. Schnell zubereitet. Asiatisch. Im Wok. Pfannengerührt. Mit Reis.

Mein Rat: Wie immer ersetzt in der asiatischen Küche die Fisch-Sauce das Salz und die Soja-Sauce die Würze der europäischen Küche.

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Hähnchenbrustteile
- 4 Schalotten
- 6–8 braune Champignons
- 4 EL dunkle Soja-Sauce

- 4 EL Fisch-Sauce
- 1 Tasse Basmati-Reis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Hähnchenbrüste längs halbieren, dann quer in Stücke schneiden. Schalotten schälen und in grobe Stücke schneiden. Von den Champignons den Stiel entfernen, diese aber mitverwenden. Dann Champignons vierteln.

Öl in einem Wok erhitzen und Hähnchenbrust, Schalotten und Champignons 4–5 Minuten im siedenden Öl kräftig pfannenrühren. Soja-Sauce und Fisch-Sauce dazugeben. Mit einem Schuss Wasser die Sauce verlängern.

Reis in Schalen geben, Hähnchenbrust-Gemüse-Mischung mit viel Sauce darüber geben und mit Stäbchen servieren.