

Hähnchenbrustfilet mit chinesischen Pilzen auf Basmatireis



Alle Zutaten im Wok

Ein chinesisches Rezept.

Aber selbst kreiert.

Jedoch alle Zutaten aus China. Öl, Pilze, Saucen, Reis.

Nur der Stangensellerie und das Hähnchenbrustfilet sind Made in Germany.

Wie es sich für ein asiatisches Gericht gehört, ist es schnell zubereitet.

Es braucht etwa so lange, wie der Reis zum Garen benötigt.
Also gerade einmal 10 Minuten.

Für 2 Personen

- 2 Hähnchenbrustfilets
- 2 Stängel Staudensellerie
- 10 chinesische Pilze
- 10 Mu-Err-Pilze
- 4 EL Chilli-Knoblauch-Sauce
- Fisch-Sauce
- 1 Tasse Wasser
- Zucker
- 1 Tasse Basmatireis
- Sesamöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 10 Min.



Filet in kurze, schmale Streifen schneiden.

Stangensellerie putzen und quer in kurze Stücke schneiden.

Chinesische Pilze in etwa 80 Grad heißem Wasser in einer Schüssel mindestens 10 Minuten einweichen.

Herausnehmen, Wasser wegschütten, Pilze in grobe Stücke schneiden und in die Schüssel zurückgeben.

Reis in der doppelten Menge Wasser mit etwas Salz in einem kleinen Topf auf dem Herd 10 Minuten garen.

Währenddessen Öl in einem Wok erhitzen.

Fleisch, Gemüse und Pilze hineingeben und einige Minuten pfannenrühren.

Mit etwas Fisch-Sauce ablöschen.

Chili-Knoblauch-Sauce dazugeben.

Mit Wasser ablöschen. Alles verrühren und etwas köcheln lassen.

Reis auf zwei tiefe Teller verteilen.

Gericht mit Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!