

# Asiatischer Hühnchenreis



## Zutaten für 3 Personen:

2 Hähnchenschenkel  
1 EL Speisestärke  
2/3 TL Salz  
1/2 TL 5-Gewürze-Pulver  
2-3 EL Erdnussöl  
100 g rote Paprika  
100 g Champignons  
50 g Frühlingszwiebeln  
50 g Karottenstreifen  
75 g frische Sprossen  
75 g Zuckerschoten  
150 g kräftige Hühnerbrühe  
1 TL Speisestärke  
2 EL Sojasauce

## Reis:

125 g Reis  
2 Msp Salz  
1/2 TL Kurkuma

1. 125 g Reis mit 1/2 TL Kurkuma und 2 Msp Salz in 1L Wasser gemäß Packungsvorschrift kochen. Mit einem Sieb abgießen und im Topf noch ausdämpfen lassen. Der Reis soll locker sein.

2. Hähnchenfleisch auslösen und in mundgerechte Stückchen schneiden. In einem Gemisch aus Speisestärke, Salz und 5-Gewürzepulver wälzen. In ein Sieb geben und rütteln, um überschüssige Würzmischung zu entfernen.

3. Wok oder Wokpfanne erhitzen und die Fleischstückchen

portionsweise braten. In Alufolie warm stellen.

4. Das geputzte Gemüse im Wok pfannerrühren. Den gekochten Reis portionsweise in den Wok geben und unterrühren. Mit der Sojasauce würzen.

## Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 50 min, Hauptspeisen, Wokgerichte, Reisgerichte, Fleisch, Geflügel, Huhn, asiatisch

Rezept und Foto: Walter  
Stand 22.01.2023