

# Ratatouille aus dem Wok mit Hähnchenfleisch



## Zutaten für drei Personen:

75 g Gemüsezwiebel  
100 g rote und grüne Paprika  
100 g Zucchini  
100 g Aubergine  
100 g Champignons  
1 Knoblauchzehe (optional)  
1 Fleischtomate  
2 EL Olivenöl  
150 ml Gemüsebrühe  
1 TL Kräuter der Provence  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
eine Prise Cayennepfeffer  
100 g Chow Mein-Nudeln  
1 TL Speisestärke  
1-2 Hähnchenoberschenkel (optional)

1. Gemüsezwiebel schälen und in kleine Abschnitte teilen. Paprika putzen und würfeln. Zucchini in Halbscheiben schneiden. Aubergine schälen, in Scheiben schneiden, salzen und ziehen lassen. Anschließend trocknen und würfeln. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden. Fleischtomate waschen und würfeln.  
2. Optional Hähnchenoberschenkel auslösen und in kleine Stückchen schneiden. Mehlieren, salzen und pfeffern und als erstes im Wok oder in

der Wokpfanne in Olivenöl braten. In Alufolie warm stellen.

3. Chow-Mein-Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten und abtropfen lassen.

4. Das klein geschnittene Gemüse mit Ausnahme der Pilze und der Tomaten zunächst 3 min pfannenrühren. Danach die Champignons zugeben und weitere 3-4 min rühren. Gemüsebrühe angießen, mit Kräutern der Provence, Salz und Pfeffer würzen. Tomaten zugeben und 5 min köcheln lassen.

5. Mit kalt angerührter Speisestärke Sauce

binden, Fleisch und Nudeln zugeben und erwärmen.

## Hinweise:

Ein Alltagsgericht. Anstelle der Nudeln könnte man auch Reis vom Vortag untermischen.

## Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 45 min, Hauptspeisen, Fleisch, Geflügel, Huhn, Gemüse, Nudeln, mediterran

Rezept und Foto: Walter  
Stand 23.01.2023