



Hühnerbrust aus dem Wok mit Zuckerschoten, Spargel und Orangen auf Reis oder Nudeln



Zutaten

4	<i>Hühnerbrüste á 200 g</i>
2 TL	<i>Chines. 5GewürzePulver</i>
2 El	<i>Erdnussöl</i>
2 große	<i>Handvoll Spargelstangen</i>
2 große	<i>Handvoll Zuckerschoten</i>
4	<i>Knoblauchzehen</i>
1 –3	<i>Frische rote Chilischoten</i>
2 Stück	<i>Daumengroße frische Ingwer</i>
4	<i>Unbehandelte Orangen</i>
1 El	<i>Honig</i>
1	<i>Handvoll frische Minze</i>
Meersalz	<i>schwarzer gemahlener Pfeffer Sojasauce</i>



Zubereitung

1. Die Hühnerbrust kochfertig machen und mit dem Gewürzpulver, Salz und Pfeffer einreiben
2. Die Fleischstücke halbieren und in feine dünne Scheiben schneiden
3. Das Gemüse putzen und waschen, beim Spargel die Enden abbrechen und in Stücke schneiden
4. An den Bohnen oder Zuckerschoten die Enden abschneiden
5. Die Orangenschale abreiben und das Fruchtfleisch filetieren
6. Den Knoblauch in feine Scheiben schneiden
7. Den Chili aufschneiden, die Samenkörner entfernen und in feine Streifen schneiden
8. Von den Minzenzweigen die Blätter abzupfen
9. Von der Ingwerwurzel zwei daumengroße Stücke schneiden, schälen und fein reiben
10. Das Erdnussöl in den Wok geben und erhitzen (Holzlöffelprobe)
11. Das vorbereitete Fleisch hineingeben und rundherum knusprig braun anbraten
12. Das Fleisch herausnehmen und in Alufolie warmhalten
13. Evtl. Öl nachgeben und erhitzen, den Spargel und die Zuckerschoten oder Bohnen dazugeben und rühren
14. Schnell noch den Knoblauch, Chili und Ingwer dazu und bei starker Hitze einige Minuten rühren, rühren,
15. Rühren, bis der Spargel etwas weicher, aber immer noch bissfest ist - das können Sie nur durch Probieren feststellen.
16. Hitze ein wenig herunterdrehen und das Fleisch zum Gemüse geben
17. Die Orangenschale und -filets mit dem Honig, der Hälfte der Minze und der Sojasauce (1 –2 El) einrühren und kurz durchwärmen
18. In einer großen Schüssel anrichten, mit dem Rest der Minze bestreuen und sofort servieren.
19. Ergibt eine schöne Vorspeise und, mit Reis oder Nudeln als Beilage, auch ein wunderbares Hauptgericht.

Viele Leute besitzen einen Wok, können aber nicht richtig damit umgehen. Das Gemüse wird im sehr heißen Wok knackig gerührt (der Fachausdruck ist »pfannenrühren«) und nicht gebraten; auch dürfen nicht zu große Mengen auf einmal in den Wok wandern, sonst tritt zu viel Flüssigkeit aus und das Gemüse fängt an zu kochen.