

Mittag-/Abendessen

Wok-Gemüse mit Hühnchen in Kokosmilch



Fotoquelle: istock.com/Mizina

Für 4 Portionen

Nährwerte pro Portion:

424 kcal; 12 g F; 44 g KH; 31 g EW

Für das Gericht:

- 1 Frühlingszwiebel
- 1 rote Paprikaschote
- 4 Karotten
- 1 Brokkoli
- 1 Zucchini
- TK-Erbsen oder Bio-Erbsen aus der Dose
- 1 Dose Mais
- 250 g Hühnchenbrust
- 1 Packung Mie-Nudeln (250 g)
- 1 TL Gemüsebrühe
- 1 Dose Bio-Kokosmilch (400 ml)
- Sojasauce
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 50 g gehackte Erdnüsse

Tipp:

- Bleibt etwas übrig, können Sie den Rest problemlos einfrieren.
- Statt Hühnerbrust gibt auch Kalbfleisch dem Gericht einen sehr aromatischen Geschmack. Übrigens: Kalbfleisch füllt den Eisenspeicher auf und machtmunter!
- Und beim Gemüse gibt es natürlich Spielraum. Saisonal bzw. regional einkaufen ist immer eine gute Option.

So geht's:

1. Die Frühlingszwiebel waschen und putzen, in feine Ringe schneiden. Das Gemüse waschen. Die Paprika entkernen, die weißen Trennwände entfernen und in Streifen schneiden. Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Brokkoli in mundgerechte Röschen teilen. Die Zucchini ebenfalls klein schneiden.
2. Zuerst die Frühlingszwiebel mit 1 EL Sonnenblumenöl in einer großen Pfanne oder einem Wok anbraten. Dann die klein geschnittene Hühnerbrust dazugeben und anbraten.
3. Das klein geschnittene Gemüse zu dem Fleisch geben. Die Erbsen zufügen. Etwa 5 bis 10 Minuten unter Rühren anbraten.
4. Die Mie-Nudeln in das Gemüse einrühren und nach Packungsanweisung Wasser zugeben. Gemüsebrühe dazu streuen und verrühren.
5. Die Kokosmilch darüber geben. Den Mais unterrühren. Mit Sojasauce abschmecken.
6. Zum Schluss je nach Geschmack mit gehackten Erdnüssen (natürlich nur, wenn keine Allergie vorliegt) oder etwas Sesam bestreuen und servieren.