

Wok mit Chinakohl

Für 4 Personen:

1 kleiner Chinakohl
500 g Möhren
1 Broccoli
500 g Hühnerbrust
Traubenkern- oder Woköl
Pfeffer aus der Mühle, Curry, Chinagewürz, Salz und Zucker
Sojasoße, Tabasco

Beilage: Reis

Hühnerbrust und Chinakohl in Streifen schneiden. Broccoli in kleine Röschen teilen. Möhren in Stifte hobeln oder in ½ cm dicke Scheiben schneiden.

Öl im Wok erhitzen. Fleisch mit Pfeffer scharf anbraten, herausnehmen und im leicht erhitzten Backofen warm halten. Danach Broccoli ebenfalls mit Pfeffer im Öl scharf anbraten, herausnehmen und ebenfalls im Backofen warm halten. Als nächstes Möhren im Öl scharf anbraten, mit Pfeffer, 1 TL Chinagewürz und 1 EL Curry würzen. Chinakohl darüber geben und mit 1 TL Chinagewürz bestreuen. Deckel drauf und 15 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln lassen.

In der Zwischenzeit zwei große Tassen Reis mit Wasser aufsetzen und nach Packungsanleitung kochen.

Nun wieder zum Wok: Umrühren und nochmals 5 – 10 Min. köcheln lassen. Jetzt Broccoli und Fleisch wieder dazugeben, mit Sojasoße, ein paar Spritzern Tabasco, etwas Salz und einem TL Zucker abschmecken.

Guten Appetit!