

Chinakohltopf mit Reis und Hähnchen aus dem emaillierten gusseisernen Topf

Zutaten:

Marinade Hähnchen:

400 g Hähnchenbrustfilet in Streifen
1 TL Salz
½ TL weißer Pfeffer, gemahlen
35 g Reiswein oder trockenen Weißwein
20 g Sojasauce
30 g Speisestärke
10 g Wasser

Zutaten Topf:

350 g Langkornreis
500 g Chinakohl
300 g tiefgefrorenes Chinagemüse (Wok-Mix)
200 ml Gemüsebrühe
2 Spritzer Sojasoße
1 TL. Salz
½ TL weißer Pfeffer
1 Prise Zucker

1 EL Erdnussöl zum Braten



Zubereitung:

Für die Marinade des Hähnchens (30 min. vorher):

Salz, Pfeffer, Reiswein, Sojasauce, Speisestärke und Wasser in den Mixtopf geben und 5 Sek./Stufe 3 verrühren. Hähnchenbrustfilets in Streifen in eine Schüssel geben, Marinade darüber geben, gut vermischen und 30 Minuten marinieren lassen.

Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen oder mit dem Modus Reis garen mit dem TM 6. Chinakohl in Streifen schneiden.

Öl im Emaillierten gusseisernen Topf oder in der Edelstahl Antihaft-Wokpfanne erhitzen und das marinierte Hähnchen kurz anbraten und herausnehmen. Danach den Wok-Mix ebenfalls kurz andünsten. Chinakohlstreifen dazugeben und alles ca. 5 Minuten dünsten. Brühe angießen und 2 Spritzer Sojasosse zugeben und ca. 5 weitere Minuten köcheln lassen. Danach den Reis und das Hähnchen zugeben und untermischen. Chinakohlpfanne mit Sojasauce, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Verwendete Produkte: Emaillierter gusseiserner Topf oder Edelstahl Antihaft-Wokpfanne, Mini Packs an!, Kuchengitter

Sevi 
bäckt und köchelt

Severine Schmid
Weidenstraße 8
74182 Obersulm

pampered|chef
SELBSTSTÄNDIGE DIREKTORIN