Hähnchenbrust gedämpft



Zutaten:

- **1200g Hähnchenbrustfilet**
- **100g Ingwer**
- **6x Knoblauchzehen**
- **3x EL Reiswein**
- **7x EL Sojasauce**
- **2x EL Fischsauce**
- **3x Frühlingszwiebeln**
- **1x gelbe Paprika**
- **1x grüne Paprika**
- **1x rote Paprika**
- **400g Broccoli**
- **2x Möhren oder 200g Zuckerschoten**
- **200g Bambussprossen**
- **250g Strohpilze**
- **Maisstärke** *(in Wasser angerührt)*
- **Himalajasalz**
- **schwarzer Pfeffer** *(frisch gemahlen)*
- **400ml Hühnerbrühe**
- **Erdnussöl**
- **Thai Jasmin Reis**

Anleitung:

- **Fleisch in ca. 4cm lange, 2cm breite und 4mm starke Stücke schneiden**
- **Ingwer und Knoblauch fein hacken**
- **1x EL Reiswein, ½ TL Himalajasalz, ½ TL schwarzer Pfeffer, mit der Ingwer-Knoblauchmischung verrühren und mit dem Fleisch vermischen**
- **im Bambusdämpfer ca. 20 Minuten dämpfen**
- **2x EL Reiswein, Sojasauce und Fischsauce vermischen**

- **Broccoli in kleine Röschen schneiden und ca. 3 Minuten blanchieren**
- **das restliche Gemüse kleinschneiden**
- **die Strohpilze halbieren**
- **einen Wok erhitzen, Erdnussöl zugeben und die Möhren bei mittlerer Hitze anbraten**
- **Bambussprossen zugeben und mit braten**
- **Paprika, Broccoli und Strohpilze zugeben und mit braten**
- **Frühlingszwiebeln zugeben und mit braten**
- **Reiswein-Soja-Fischsaucenmischung zugeben, kurz mit braten bis es würzig duftet**
- **mit der Hühnerbrühe ablöschen, aufkochen lassen und mit der angerührten Maisstärke binden**
- **Fleisch vorsichtig untermischen und sofort heiß servieren**

infernal-fire