

**Die Asiatische Küche!** Rezept/Foto: *deutsches-gefluegel.de*  
ESSEN & TRINKEN *liveMagazin* Jan-Feb 2016

## Scharfes Hähnchen aus dem Wok mit Glasnudeln und Brokkoli

Zutaten (für 4 Personen):

400 g Hähnchenbrust, 200 g Glasnudeln, 2 Knoblauchzehen, 1 rote Chilischote, 8 EL helle Sojasoße, 1 TL Reisweinessig, 1 Brokkoli, 1 Zwiebel, 4 EL Rapsöl, Salz und Pfeffer, 1 Prise Zucker, ¼ Bund Minze



Zubereitung:

Die Glasnudeln nach Packungsangabe garen und auskühlen lassen. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Chilischote längs halbieren, entkernen und fein hacken. Beides mit Sojasoße und Reisweinessig verrühren. Hähnchenbrust waschen, trockentupfen und in dünne Scheiben schneiden. Zusammen mit der Marinade in einen Gefrierbeutel geben, gut verschließen und im Kühlschrank etwa 15 Min. ziehen lassen. In der Zwischenzeit den Brokkoli putzen und die Röschen in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Das Öl in einem Wok erhitzen, Brokkoli von allen Seiten scharf anbraten, Zwiebeln zugeben und kurz mitbraten. Das Gemüse an den Wokrand schieben. Das Hähnchenfleisch aus der Marinade nehmen, in die Mitte des Woks geben und etwa 4 Min. kräftig anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Glasnudeln dazugeben und untermischen. Die Marinade und 5 EL Wasser zugeben und kurz erhitzen. Mit 1 Prise Zucker würzen. Die Minze waschen und trockenschütteln, die Blätter klein schneiden. Alles anrichten, mit Minze bestreuen und servieren.

Rezept/Foto: *deutsche-gefluegel.de*