



Kochdauer:

Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten für 4 Portionen:

- 400 g Hühnerbrüste
- 3 Stk. Karotten
- 1 Stk. gelbe Zwiebel
- 0,5 Stk. Knollensellerie
- 0,5 Stk. Lauch
- 0,125 Stk. Weißkraut
- Kohlsprossen
- 6 EL Sojasauce
- 3 EL Sherry
- 1 EL Obstessig
- 125 ml Gemüsesuppe
- 2 Stk. Knoblauchzehen
- 1 TL Zucker
- 1 EL Erdäpfelstärke
- 4 EL Öl
- Kräutersalz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- frische Kräuter

Mein persönlicher Tipp

Hühnerfleisch kann selbstverständlich auch durch Truthahn-, Rind-, Schweine- oder Lammfleisch ausgetauscht werden. Als Beilage empfehlen sich Dinkelreis oder hausgemachte Nudeln.



Karin Pehböck

Seminarbäuerin im Bezirk Perg

Wintergemüse-Hendlpfanne



Foto: LK OÖ/Evelyn Puchner - Nicht zur freien Verwendung

Zubereitung

- o Hühnerbrüstchen in dünne Scheiben schneiden.
- o Gemüse feinnudelig schneiden.
- o Sojasauce mit Sherry bzw. Wein, Essig, Gemüsfond bzw. Rindsuppe, gehacktem Knoblauch, Zucker und Stärke verrühren.
- o Öl in einer Pfanne sehr heiß werden lassen.
- o Das Hühnerfleisch darin ca. 3 Min. Pfannenrühren, bis es schön braun ist, dann herausnehmen.
- o Gemüse im restlichen Öl ebenfalls unter ständigem Rühren ca. 2 – 3 Min. braten.
- o Die vorbereitete Würzsauce einrühren, aufkochen und kurz ziehen lassen, bis die Sauce angegedickt ist.
- o Das gebratene Hühnerfleisch begeben und kurz erhitzen.
- o Mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken und zuletzt die frischen Kräuter untermischen.

Quellen:



Romana Schneider & Martina
Haslehner: *Kursunterlage Genial, vital -
schnelle Wohlfühlküche aus der
Pfanne/dem Wok*

