



Kochdauer:

Schnell gekocht (bis 30 Minuten)

Schwierigkeit:

gut machbar

Zutaten für 4 Portionen:

- 4 Stk. Hühnerbrüste
- 1 Stange Lauch
- 1 Stk. Paprika, rot
- 3 Stk. Karotten
- 2 Stk. reife Birnen
- 100 g Mandelsplitter
- 2 EL Honig
- 2 EL Paradeismark
- 4 EL Sojasauce
- 150 ml Gemüsesuppe
- 2 EL Vollkornmehl
- 2 EL Apfelessig
- Rapsöl

Mein persönlicher Tipp

Schnelles Wok-Gericht, dass durch die Kombination von Fleisch und Frucht eine besondere Note hat. Dazu passen Nudeln oder Reis.



Anita Winkler

Seminarbäuerin und Kräuterpädagogin aus der Südsteiermark

Hühnerbrustfilets mit Birnenspalten



Foto: VrK/Alexander Stiegler - Nicht zur freien Verwendung

Zubereitung

- o Hähnchenbrustfilets in Streifen schneiden und in einer Pfanne mit Rapsöl kurz anbraten, dabei einige Male wenden.
- o Fleisch herausnehmen.
- o Lauch und Karotten in kleine Stifte schneiden, Paprika in kleine Spalten schneiden.
- o Gemüse in die Pfanne geben und kurz anbraten, Mandelstifte hinzugeben und einige Minuten weiterbraten bis das Gemüse bissfest ist.
- o Aus Tomatenmark, Sojasauce, Gemüsebrühe, Honig, Mehl und Apfelessig eine Sauce glatt rühren und zum Gemüse geben.
- o Fleisch und Birnenspalten zum Gemüse dazu geben und einige Minuten dünsten bis die Birnen weich sind.



Quellen:





Anita Winkler: *Seminarrezept*