

Hühnerbrust mit Broccoli

Zutaten

Für die Sauce:

3 EL Essig
3 EL Zucker
1 EL Tomatenketchup
1/2 TL Salz
1 TL Stärkemehl

Für die Marinade:

1 EL Reiswein
1/2 TL Salz
300g Hühnerbrust
200g Broccoliröschen
50g Mandeln
2 EL Pflanzenöl
1 EL Stärkemehl
1 EL Reiswein oder Sherry

Zubereitung

Broccoliröschen blanchieren und die Mandeln rösten.

1/2 EL Pflanzenöl im Wok erhitzen und darin den Broccoli andünsten und auf kleiner Energiezufuhr bissfest garen.

Den Broccoli entnehmen und dann im sauberen Wok 1 1/2 EL Pflanzenöl erhitzen. Die Hühnerbrüste im Stärkemehl wälzen und kurz im Wok anbraten. Mit Reiswein ablöschen und auf kleinster Hitze kurz dünsten. Die Hühnerbrust auf einer Seite sammeln, Sauce in den Wok geben und kurz erhitzen.

Abschließend den Broccoli und die Mandeln zugeben und alles vermischen.