



Ihr persönliches Rezept zum Kochevent „ Thailand kulinarisch entdecken „

Wokpfanne und Sesamhühnchen

Zutaten

2 rote Paprika | 200g Kirschtomaten | 1 Fenchel | 200g Staudensellerie | verschieden Pilze
Mungosprossen | Thaibasilikum | Ingwer | Zitronengrad | Woknudeln

Zubereitung

Im Wok etwas Woköl und Sesamöl erhitzen. Dann alle Zutaten kleinschneiden und nach einander erhitzen. Gewürze sind Salz, Pfeffer, roter Curry, Zitronenabrieb. Ganz zum Schluß die Nudeln unterheben.

Wer es scharf mag, kann gern Chili dazu geben.
Die Hähnchenbrüste in einer Pfanne scharf anbraten. Dann ruhen lassen.

Mit Sesamöl würzen.
Pfeffer, Salz und roten Curry dazu geben.

In kleine Stücke schneiden und im Sesam wälzen.
Dann im Backofen bei ca. 80°C 30 min. zu Ende garen. Zum Schluß auf die Pfanne Trापieren.



Auf die Plätze, fertig, los!