



biomobilstark



das Beste von Feld, Stall und Wiese

Rezept

der Woche

Das Sprossen-Hähnchen

Zutaten für 4 Personen	2 EL	Orangensaft
	2 TL	Weißweinessig
	2 EL	Sojasoße
	2 TL	Zucker
		etwas Salz
	20 g	Ingwer
	2	Knoblauchzehen
	500 gr	Hähnchenbrustfilet
	300 gr	Reis
	2	Karotten
	1	Lauchstange
	100 gr	Vitalsprossen-Mix oder Sojasprossen
	2 EL	Öl (Sesam oder Sonnenblumen)
	100 ml	Wasser
2 TL	Speisestärke	

Zubereitung

Orangensaft, Essig, Sojasoße, Zucker und 1/2 TL Salz verrühren. Ingwer und Knoblauch schälen, beides sehr fein würfeln und dazu geben. Das Hähnchenfleisch abspülen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Das Fleisch in die Marinade geben und mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

Den Reis nach Packungsanweisung kochen. Die Karotten schälen und in feine Streifen schneiden, Lauch putzen, abspülen und in dünne Ringe schneiden. Die Sprossen mit Wasser gut spülen und abtropfen lassen.

Dann das Fleisch in einem Sieb abtropfen lassen und die Marinade dabei auffangen.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen und das Hähnchen darin nur 1 Minute scharf anbraten und wieder herausnehmen. Karotten, Lauch und Sprossen in das Bratfett geben und ebenfalls 1 Minute braten. Das Fleisch wieder dazugeben. Die aufgefangene Marinade, 100 ml Wasser und Speisestärke verrühren, in die Pfanne gießen und kurz aufkochen lassen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und zusammen mit dem Reis servieren



Noch mehr Sprossen gefällig? Dann besuchen Sie mal unseren Shop