

Asiatisches Wokgericht mit Mango-Kokos-Soße



Zubereitung: 45 min

Zutaten für 4 Personen:

350 g Basmatireis
175 g Bambussprossen (1 Glas - Abtropfgewicht)
180 g Mungobohnenkeimlinge (1 Glas - Abtropfgewicht)
1 rote Paprika
½ Zucchini (ca. 100 g)
1 Frühlingszwiebel
2 EL Kokosraspel
1 TL Olivenöl (zum braten)
1 TL Currypulver
1 TL Chinapulver
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
1 Prise Zitronengras
1 TL Chilisauce

Für das Fleisch:

350 g Hähnchenbrust
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
1 Prise Chiliflocken
1 Prise Zitronengras
2 EL Sojasauce

Für die Soße:

½ Mangodose mit Saft (ca. 200 g)
200 ml Kokosnussmilch
1 kl. Stück Ingwer (5 g)
Saft einer viertel Zitrone
1 TL Olivenöl
evtl. Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Hähnchenbrust kalt abwaschen, trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden. In eine Schale

geben, mit den genannten Gewürzen und der Sojasauce verrühren. Das Hähnchen so nun für 5 min ziehen lassen. Anschließend das Fleisch zusammen mit der Sojasauce für circa 10 min ohne Öl in einem Wok braten. Wer keinen Wok besitzt, kann hierfür natürlich auch eine beschichtete Pfanne nehmen. Das Fleisch und den Saft wieder herausnehmen und zurück in die Schale geben.

Den Reis nach Packungsanleitung in etwas Salzwasser kochen.

Die Zucchini und die Paprika in kleine Würfel schneiden. Das Olivenöl in dem Wok erhitzen, das Gemüse hineingeben und 2 min anbraten lassen. Dabei gelegentlich wenden. Die Bambussprossen und Mungobohnenkeimlinge mitbraten. Das Gemüse mit Curry, Chinapulver, Salz, Pfeffer, Zitronengras und Chilisauce würzen.

Den Ingwer schälen und in ganz kleine Stücke schneiden. Anschließend in einem kleinen Topf mit etwas Olivenöl braten. Die halbierten Mangos in kleine Stücke schneiden. Die Mangostücke, den Saft und die Kokosnussmilch hinzugeben. Alles aufkochen lassen, mit Zitronensaft abschmecken und mit einem Mixstab pürieren. Wer mag, kann die Soße noch mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken, aber sie schmeckt auch ohne schon gut. 😊

Das Fleisch inkl. Saft nun zum Gemüse geben, wieder etwas warm werden lassen.

Die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Die Hälfte davon in den Wok geben und mitbraten.

Sobald der Reis fertig gegart ist, die Kokosflocken hinzugeben und kurz unterrühren.

Den Reis und das Wokessen auf Tellern anrichten. Die Mango-Kokos-Soße darüber träufeln. Mit den restlichen Frühlingszwiebeln garnieren.

Viel Spaß beim Nachkochen und einen guten Appetit!

Eure Sarah ♥