Hähnchen-Ingwer-Pfanne

Zutaten für 2 Portionen:

250 g Hähnchenbrustfilet
2 cm Ingwerknolle
3 EL Sojasoße
1 TL Honig
2-3 Möhre
1 – 2 Zucchini, je nach Größe
200 g Champignons
3 (nur die grünen Spitzen) Frühlingszwiebeln oder Winterheckenzwiebeln
2 EL Olivenöl
200 ml Gemüsebrühe
Pfeffer, Salz

Zubereitung:

Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in Stücke oder Würfel schneiden. Ingwer schälen, eine Hälfte fein reiben, die andere Hälfte fein hacken. Sojasoße mit Honig, geriebenem Ingwer und etwas Pfeffer verrühren und das Hähnchen darin 15-30 Minuten marinieren.

Währenddessen Möhre und Zucchini waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebel putzen, waschen und die grünen Spitzen in feine Ringe schneiden.

In einer Pfanne die Hälfte des Öls erhitzen und das marinierte Hähnchen darin anbraten, bis es goldbraun ist. Anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Das übrige Öl in die Pfanne geben und Möhrenstücke und feingehackten Ingwer bei mittlerer Hitze circa 3 Minuten anbraten. Zucchini und Champignons dazugeben und weitere 2-3 Minuten anbraten. Frühlingszwiebeln hinzufügen und mit Gemüsebrühe ablöschen. Ungefähr 5-7 Minuten köcheln lassen, bis die Soße leicht andickt und das Gemüse gar, aber noch bissfest ist. Mit Pfeffer und gegebenenfalls Salz abschmecken.

Zum Ende der Garzeit Hähnchen mit der Marinade zurück in die Pfanne geben und kurz erwärmen. Nach Bedarf die Soße etwas andicken.

Dazu passen Nudeln oder Reis.

Copyright © 2025 Allebasi