Zino

HÜHNCHEN AUS DEM WOK

EIN REZEPT VON ADI MATZEK, DOPPEL-GRILLWELTMEISTER & ZINO NICARAGUA LIEBHABER

Für 4 Personen I Vorbereitung: 20 Minuten I Grill-Zeit: 10 Minuten I Level: leicht

ZUTATEN

- 400 g Hühnerbrustfilet
- 1 rote Zwiebel
- 1 gelbe Paprika
- 1 rote Paprika
- 10 Cherry Tomaten
- 1 EL Ingwerwurzel, gerieben
- 1 Zitrone
- 2 Zehen Knoblauch, fein geschnitten
- Grill-Öl Sonnenblumen-Soja
- 3 EL Petersilie, geschnitten
- 2 EL Sesam hell
- Salz & Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

Die Hühnerbrustfilets putzen und in 0,5 cm dicke Streifen schneiden. Das Gemüse waschen und ebenfalls in Streifen schneiden. Den Grill-Wok stark erhitzen und ölen. Das Fleisch unter Rühren anbraten und abschließend den geriebenen Ingwer und etwas Salz dazu geben. Danach das Fleisch aus der Pfanne nehmen und warmstellen.

Die geschnittene Zwiebel nur kurz anschwitzen, das Paprikagemüse beigeben und unter Rühren braten. Danach das Hühnerbrustfilet wieder hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Den klein geschnittenen Knoblauch sowie die Tomaten unterheben und mit dem Saft einer halben Zitrone abschmecken. Zum Schluss noch die geschnittene Petersilie zugeben und mit hellem Sesam dekoriert servieren.

TIPP: Das Gemüse unter Berücksichtigung der Garzeit nacheinander zugeben.