

Gai Pad King

Gebratenes Hähnchen mit Ingwer für 1 Person

Ein sehr gesundes und bekömmliches Gericht durch
den Ingwer und der Mu-Err Pilze.

- 120g. Hähnchenbrustfilet
- 50g. Ingwer
- Zwiebel
- getr. Mu-Err Pilze
- Frühlingszwiebel
- 2St. frische Peperoni
- 1St. Knoblauchzehe gehackt
- 1 Essl. Sojasoße hell
- ½ Essl. Sojasoße dunkel
- 2Essl. Austernsoße
- 1 Teel. Zucker
- 0,1l Gemüsebrühe

Fleisch und Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden.

Mu-Err Pilze in Wasser einweichen.

Ingwer schälen und in Streifen schneiden.

Knoblauch und Hühnerfleisch in heißem Öl anbraten dann

Zwiebel, Pilze, Ingwer Soja-Austernsoße dazugeben.

Zum Schluss Gemüsebrühe aufgießen und

mit Zucker, Pfeffer und Salz abschmecken.

Als Beilage empfehlen wir Jasmine Duftreis