

## Pfannengerührte Hühnerfleischstreifen mit Mango und Ingwer

400 g	Hühnerfilet
30 g	Ingwer
1 – 2	Knoblauchzehen
2 EL	Sojasauce
4 EL	Sesamöl
1 – 2 EL	Honig
1	Mango (möglichst unreif und hart)
1	Rote Paprika
2 – 3 EL	geröstete Sesamsamen
400 g	Eisbergsalat

Das Hühnerfilet in feine Streifen schneiden.

Knoblauch schälen, halbieren, den Trieb entfernen und in feine Scheiben schneiden.

Den Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden.

Jetzt das Hühnerfilet mit Sojasauce, Sesamöl, Ingwer und Knoblauch mindestens 30 min marinieren – das geht am besten in einem Gefrierbeutel.

Die Paprika halbieren, das Kerngehäuse entfernen, und die Paprika in feine Streifen schneiden.

Die Mango schälen und in feine Scheiben schneiden.

Den Eisbergsalat in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.

Im Wok ca. 1 EL Pflanzenöl erhitzen. Dann zuerst die Zwiebeln ca. eine Minute braten und dabei ständig umrühren – warm stellen. Dann die Paprikastreifen 30 – 60 s pfannerrühren und warm stellen.

*Zum warm stellen das Gemüse an den Wokrand legen oder auf eine Platte geben und in den auf 80 °C vorgeheizten Backofen stellen.*

Das Fleisch in 3 – 4 Portionen geteilt je nach Dicke der Streifen ca. 1 – 2 min pfannerrühren und warm stellen.

Den Bratensatz mit einer halben Tasse Wasser ablöschen und 1 – 2 EL Honig sowie einen Spritzer Sojasauce zugeben und sirupartig einkochen lassen.

Gemüse und Fleisch zur Sauce in den Wok geben und vorsichtig umrühren.

Abschließend den Salat und die Sesamsamen unterheben und mit Sojasauce und evtl. etwas Salz abschmecken.