

## *WOK mit HÜHNERFLEISCH und GEMÜSE*

Hauptmahlzeit - einfach - schnell

### Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Stk. mittelgroße Zwiebeln
- 1 Stk. mittelgroße Knoblauchzehen
- 0,5 Stange Lauch
- 1 Handvoll Fisolen oder Erbsenschoten
- 1 mittelgroße Karotte, gelb, rot
- 1 roter oder gelber Paprika
- 1 Handvoll Mungobohnen
- 1 TL Wokgewürz
- 1 Handtellergröße Hühnerbrust
- 1 Zitrone
- Tamari = fermentierte, glutenfreie Sojasauce



### Zubereitung:

- Zwiebel und Knoblauch schälen, grob hacken und zur Seite stellen
- Lauch längs halbieren, waschen und dann quer in ganz feine Streifen schneiden
- Fisolen, Erbsenschoten, Paprika waschen und in Stücke schneiden
- Hühnerfleisch in kleine Würfel schneiden
- Zwiebeln und Lauch in ein wenig Olivenöl in einer tiefen Pfanne anschwitzen und einige Minuten glasig schwitzen
- Hühnerfleisch dazu geben und von allen Seiten anbraten
- Knoblauch, geschnittenes Gemüse, Mungobohnen und Wokgewürz dazu und unter Rühren 3-5 min weiter garen
- Evtl einen Schuss Wasser zugeben, die Pfanne mit Deckel verschließen und 1-2 Min "dampfbraten".
- Mit einem Schuss kräftigen Tamari würzen und mit Salz und Pfeffer, evtl. Ingwer oder Curry je nach Geschmack
- Mit ein wenig Zitronensaft abschmecken

TIPP: Gemüse kann je nach Geschmack ausgetauscht werden!  
Statt Hühnerfleisch schmeckt auch Tofu!

*VIEL SPASS BEIM NACHKOCHEN!*