

Chinesisches Gemüse mit Hähnchenfleisch

	Zutaten	Zubereitung
	400 g Hähnchenfleisch	in Streifen schneiden
	1 Zitrone	waschen, die Schale abreiben und auspressen
	2 Knoblauchzehen 20 g frische Ingwerwurzel oder ½ TL Ingwerpulver 4 EL Sojasauce 8 Tropfen Tabasco	durch die Presse drücken schälen und reiben alles miteinander verrühren, das Hähnchenfleisch zugedeckt 30 Min. in der Marinade ziehen lassen
	400 g Möhren	putzen, dünne Scheiben schneiden
	200 g grüne Paprika	vierteln, Kerngehäuse entfernen und in Streifen schneiden
	150 g Lauch oder Frühlingszwiebel	putzen, waschen und in Ringe schneiden
	100 g Sojabohnenkeimlinge 2 EL Öl evtl. 2 EL Weizenvollkornmehl	verlesen, waschen, abtropfen lassen erhitzen, das Hähnchenfleisch anbraten, Marinade und Mehl zugeben, 6 Min. braten;
	⅓ – ¼ l Gemüsebrühe 4 EL Sherry	Möhren, Paprika, Lauch und die Keimlinge zufügen und weitere 6 Min. braten
	Salz, Pfeffer	abschmecken