



MEIN GENUSS



Asiapfanne mit Gemüse und Huhn



It's a match!

Deiner Asia-Pfanne verleihst du eine pikante Würze mit der Fünf-Gewürze-Mischung!



Vorbereitung
15 min



Niveau
Mittel



Zubereitung
20 min

Zubereitung

- 1 Das Hühnerfilet unter fließendem Wasser abspülen und mit Küchenkrepp trocken tupfen. Dann zerteilst du es auf einem Schneidebrett in gleichmäßige, mundgerechte Streifen. Ein Kunststoffbrett ist ideal dafür, denn es lässt sich nach Gebrauch leicht reinigen.
- 2 Stelle aus etwas Öl und 1-2 Esslöffel der Fünf Gewürze-Mischung eine Marinade her. Darin marinierst du das kleingeschnittene Hähnchenfleisch. Gib das Fleisch in einen Gefrierbeutel und schütte die Marinade hinein. Dann massierst du die Gewürze in das Fleisch ein und lässt es im verschlossenen Beutel bis zur weiteren Verarbeitung im Kühlschrank ziehen.
- 3 Nun bereitest du das Gemüse vor. Den Porree schneidest du nach dem Putzen in Scheiben, die Paprika in Würfel. Die Möhren verarbeitest du entweder zu Julienne oder auf einer Küchenreibe zu groben Raspeln.
- 4 Erhitze etwas Öl in einer Pfanne und brate das Hühnerfleisch etwa 10 bis 15 Minuten darin an. Dann gibst du das Gemüse in die Pfanne und garst alles zusammen, bis es bissfest ist.
- 5 Mit Sojasoße und unserer Fünf Gewürze-Mischung schmeckst du das Gericht ab. Salz und Pfeffer fügen du nach Geschmack hinzu.
- 6 Zum Schluss lässt du das Gericht in der Pfanne noch etwas ziehen. Als Beilage eignen sich chinesische Nudeln oder Reis.

Zutaten

900 g Hühnerfilet
1 Stange Porree
2 mittelgroße Möhren
1 rote Paprika
1 grüne Paprika
Sojasoße
Fünf Gewürze Pulver
1 Prise Pfeffer
1 Prise Salz

Du bist auf der Suche nach einem passenden Gewürz für dein Rezept? Mit dem Code **FOODIE22** erhältst du 10 % Rabatt* auf deine nächste Bestellung.

*Mindestbestellwert 20 €. Nicht mit anderen Rabatten und Gutscheinen kombinierbar. Barauszahlung nicht möglich. Gutschein gültig bis zum 14.12.2026.