

# Wok-Thai-Pfanne



## Zutaten

800 g Hähnchenbrustfilet

8 EL Öl

1 Stück Ingwer (ca. 4 cm)

4 Karotten

4 Paprika, rot

1 Brokkoli

1/2 Bund Koriander

4 Frühlingszwiebeln

2 Chilis

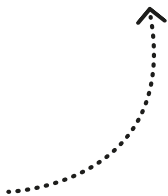
2 EL Aijvar

1 Dose Kokosmilch, à 400 ml

4 EL Sojasoße

120 g Erdnusskerne, geröstet, gesalzen (hier von L\*\*l)

etwas Salz



## Zubereitung:

*Make it lecker*

Zuerst die Nüsse ohne Fett in der Wok Pfanne anrösten. Als Nächstes das gewürfelte Hähnchenbrustfilet zu den Nüssen geben und in reichlich Öl anbraten. Dazu kommen der geriebene Ingwer und Aijvar. Nach dem Anbraten das Fleisch beiseite stellen. Die Karotten, Paprika und Brokkoli in mundgerechte feine kleine Stücke schneiden und auch hier in reichlich Öl anbraten. Die Frühlingszwiebeln in Scheiben hinzugeben, genauso wie die Chili in Scheiben. Wenn alles gut angebraten ist, mit 400 ml Kokosmilch und Sojasoße ablöschen. Alles ca 10 Minuten mit Deckel bei schwacher Hitze schmoren lassen. Zum Schluss das Fleisch wieder zurückgeben und alles gut miteinander vermischen. Mit gehacktem Koriander servieren.