

## REZEPT-SAMMLUNG

### Chilli-Lemon-Chicken

#### Zutaten für 4 Portionen:

600 g Hähnchenbrustfilet, in Streifen  
1 große Knoblauchzehe, fein gehackt  
1 Stück Ingwer (ca. 3 cm), gerieben  
½ Zitrone oder Limette, Schale und Saft  
2 TL Sojasauce, hell  
1 TL Zucker  
2 TL Sambal Oelek  
4 EL Brühe (Hühner- oder Gemüsebrühe)  
4 EL Lauchzwiebel(n), in feine Ringe geschnitten  
Öl

#### Zubereitung:

dieses Huhn ist hot, spicy, indisch

Öl im Wok erhitzen, Knoblauch und Ingwer kurz darin anbraten. Dann die Fleischstreifen in den Wok geben und kräftig anbraten. Nun alle übrigen Zutaten, bis auf die Lauchzwiebeln dazu geben und ca. 10 Minuten durchgaren. Achtung bei 4 TL Sambal Oelek wird's ganz schön scharf!

Evtl. nochmals mit Zucker, Zitronensaft und Sojasauce abschmecken, nun die Lauchzwiebeln unterheben.

Als Beilage eignen sich Reis, ein Gemüsecurry und Raita oder Karottensalat mit Ingwer. In Indien gibt es zu diesem Gericht extra Limettenachtel zum Nachwürzen.

Arbeitszeit: ca. 20 Min.  
Brennwert p. P.: 289 kcal