



Süßkartoffel-Wok mit Hähnchenbrustfilet



North Carolina SweetPotato Commission

c/o mk² marketing & kommunikation gmbh

fon: 0228-94 37 87-0 · info@suesskartoffeln-usa.de

www.suesskartoffeln-usa.de

REZEPTE

Süßkartoffel-Wok mit Hähnchenbrustfilet

1. Chilischote längs aufschneiden, Kerne herauskratzen und fein hacken. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Chili, Knoblauch und Ingwer mit Sojasoße verrühren.
2. Hähnchenbrustfilets waschen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. In die Marinade geben und abgedeckt im Kühlschrank mindestens 30 Minuten marinieren.
3. Inzwischen Süßkartoffeln schälen, waschen und in feine Scheiben schneiden. Paprikaschoten putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Zuckerschoten waschen und eventuell schräg halbieren.
4. Sesamöl in einer großen Pfanne oder einem Wok erhitzen. Hähnchenbrustfilets aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und im heißen Fett rundherum ca. 10 Minuten goldbraun braten. Süßkartoffeln zufügen und kräftig anbraten. Restliches Gemüse kurz mitbraten. Mit Marinade ablöschen, Cranberries zufügen und 5 Minuten darin garen. Alles in Schälchen anrichten und mit Sesam bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Chilischote
- 20 g Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 6 EL Sojasoße
- 4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 170 g)
- 450 g Süßkartoffeln
- 1 rote Paprikaschote
- 1 gelbe Paprikaschote
- 200 g Zuckerschoten
- 1 EL Sesamöl
- 40 g ganze, getrocknete Cranberries
- je 1 EL heller und dunkler Sesam



Nährwertangaben pro Portion:

Energie: 439 kcal / 1840 kJ
Eiweiß: 46,8 g · Fett: 8,4 g
Kohlenhydrate: 42,5 g