

HÄHNCHENKEULEN MIT CHINESISCHEN MORCHELN



Für 4 Personen



Zubereitungszeit: ca. 1 ¼ Std.



Zutaten:

- 1 Knolle Ingwer
- 5 Peperoni, je gewünschte Schärfe
- 4 Zehen Knoblauch
- 3 Paprikaschoten, rot
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 5 Karotten
- 3 Zucchini
- 10 g Morcheln getrocknet
- 4 Hähnchenkeulen
- 7 EL Honig
- 1 Flasche Sojasauce
- 1 Flasche Worcestershire
- 1 Dose Ananas
- 1 Dose Bambussprossen
- 5 EL Sesamöl
- 3 Zitronen
- 200 ml Weißwein
- 750 g Mie Nudeln



Zubereitung:

Wok mit 2 EL Sesamöl erhitzen und Hähnchenschenkel darin kurz anbraten. Aus 2 EL Honig, Peperonis, fein gehacktem oder geriebenen Ingwer, Soja und Worcestershire, sowie dem Saft einer Zitrone, eine Marinade zubereiten. Die Hähnchenkeulen bei ca. 180° C je nach Größe 35-45 Min. in den Ofen, zwischendurch immer wieder mit der Marinade einstreichen.

Knoblauch, Ingwer, Peperoni fein hacken, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Eingeweichte Pilze, Karotten, Paprika, Zucchini in ca. 4 cm lange Streifen schneiden. Restliches Öl in den Wok geben und zuerst Karotten zusammen mit dem Knoblauch, Ingwer und Peperoni anbraten. Zwiebeln, Pilze, Paprika und Zucchini zugeben und alles ca. 10 Min. weiterbraten. Anschließend mit Weißwein ablöschen.

Das Ganze mit 3 EL Sojasauce, 2 EL Worcestershire, 5 EL Honig, der Ananas incl. Saft 5 Min. kochen. Abschließend abschmecken. Für die Nudeln Wasser kochen, Topf vom Herd nehmen und die Nudeln ziehen lassen bis diese weich sind.

Kostenfreie Hotline für Deutschland: 0800 / 74 59 746 International: 00800 / 74 59 7467

Hawlik Gesundheitsprodukte GmbH
Gewerbestr. 8
D-82064 Straßlach

Tel: (+49) 08170 / 9959 - 0
Fax: (+49) 08170 / 9959 - 250
E-Mail: KAM@pilzshop.de
www.pilzshop.de

Sitz der Gesellschaft: Straßlach
HRB 187334 AG München
Geschäftsführer:
Willy Hawlik, Benjamin Hawlik


HAWLIK
GESUNDHEITSPRODUKTE