



Wokpfanne mit Brokkoli und Hähnchen

2 Portionen

Zutaten:

1 Hähnchenbrust, ca. 300 g
1 Kopf Brokkoli
2 Knoblauchzehen
2 Frühlingszwiebeln
1 TL Öl
Salz
Pfeffer

Chilipulver (oder frische, kleingeschnittene Chili)
1 Packung Shirataki-Nudeln (Konjak-Nudeln), Spaghetti-Style, 200 g
Abtropfgewicht
2 EL Sojasoße
1 TL Harissa

Zubereitung:

1. Das Hähnchen in kleine Stücke schneiden. Den Brokkoli waschen und zerkleinern. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln waschen, Wurzeln abschneiden und die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.
2. Das Öl im Wok erhitzen. Das Fleisch darin anbraten, kurz vor Ende der Garzeit den Brokkoli zugeben und mit braten. Wenn alles gar ist, den Knoblauch kurz mit braten. Mit Salz, Pfeffer und Chili scharf würzen.
3. In der Zwischenzeit die Shirataki-Nudeln in ein Sieb geben und gut mit klarem Wasser durchspülen. Anschließend in einen Topf mit heißem, gut gesalzenem Wasser geben, damit sie etwas Salzgeschmack annehmen (sind ansonsten geschmacksneutral), so lange ziehen lassen, bis das Fleisch und Gemüse den gewünschten Gargrad erreicht haben. Dann in ein Sieb gießen und abtropfen lassen und mit in die Wokpfanne geben.
4. Nun die Frühlingszwiebeln zugeben. Sojasoße und Harissa gut unterrühren. Abschmecken und servieren.