

Hähnchen-Kohl-Pfanne

Für 4 Portionen

2 Hähnchenbrüste	1 EL Butter	1 m.-große Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1/2 Kopf Grünkohl	1/2 Jalapeño-Pfeffer
1 orange Paprika	1/2 Tasse Hühnerbrühe	2 EL Austernsauce
1 EL Sojasauce	Salz, Pfeffer	

Die Hähnchenbrüste dünn in Streifen schneiden. Zwiebel und Orangenpfeffer in Scheiben schneiden, Knoblauch zerkleinern, Jalapeño-Pfeffer fein würfeln und Grünkohl zerkleinern. In einer großen Pfanne oder einem Wok die Butter bei mittlerer bis hoher Hitze schmelzen. Die geschnittenen Hähnchenbrüste hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 5-7 Minuten braten, bis sie durchgegart und leicht gebräunt sind. Herausnehmen und beiseite stellen.

In der gleichen Pfanne geschnittene Zwiebeln 3 Minuten braten, bis sie weich sind. Knoblauch und Jalapeño hinzufügen, 1 Minute braten lassen.

Kohl und Orangenpfeffer hinzufügen.

Hühnerbrühe, Austernsauce und Sojasauce dazugießen. Gut umrühren, um das Gemüse gleichmäßig zu bedecken, 5-7 Minuten kochen, bis der Kohl zart-knusprig ist.

Das Hähnchen zurück in die Pfanne geben und mit Gemüse und Soße vermischen. Noch 2-3 Minuten kochen, bis alles durchgewärmt ist. 02 - Dazu passen gedämpfter Reis oder Nudeln.

NN am 02. Juli 2025