



Endlich Zeit,
aber Zeit ist endlich!

#endlichZeit #endlichZeitfürGrillen

thailändische Wokpfanne

(4 Personen)

400g Hähnchenbrust

1 Packung Bamigoreng

(<https://amzn.eu/d/20pH1ph>)

Hähnchen würfeln, mit Olivenöl und dem Bamigoreng einlegen und später separat in Pfanne anbraten.



200 g Möhren in Rauten schneiden, 1 rote Paprika in Stücke schneiden, zwei kleine Zucchini würfeln, eine Peperoni Schote entkernen und zerkleinern, 250g Pilze halbieren, eine halbe Lauchstange schräg in dünne Scheiben schneiden, Zuckerschoten in kleine Scheiben schneiden, Agavendicksaft, Packung Sprossen

Gemüse im Wok leicht anbraten (dabei mit den Möhren und der Paprika beginnen, etwas Agavendicksaft übergießen [Alternativ Honig], danach Zucchini, Peperoni, Pilze, Lauch und Zuckerschoten) und mit Thai Gewürz abschmecken (<https://amzn.eu/d/9nab6Zp>)

Abschließend Hähnchen auffüllen und eine Packung Sprossen untermischen und das ganze weiter durchziehen lassen.

Parallel auf dem Seitenbrenner Wasser kochen und dann drei Minuten eine Packung Mie Goreng Noodles (<https://amzn.eu/d/amzLyWs>) kochen, dann abgießen und im Wok untermischen.

Habe bei meinem Rösle Videro nach dem Anbraten des Hähnchens und des Gemüses alle Brenner auf Minimum gestellt.

Kann solange vor sich hin schmoren, bis Ihr den Tisch gedeckt habt. Wir haben unsere Gäste dann mit tiefen Tellern direkt am Grill bewirtet. Ein guter kalter Rose Wein dazu und alles ist perfekt.

Wer möchte, kann noch mit Teriyaki Sauce nachwürzen (<https://amzn.eu/d/1s2IE6D>)

Ps: Rester schmecken auch am nächsten Tag sehr gut!

Viel Spaß beim Nachgrillen!

www.endlichZeit.de

<https://youtube.com/channel/UC6aq1qwlpubJS6mo7hEnfkg>

www.Erwachsenenhotels.de

