

Hähnchenbrust mit Zucchini & Kürbis

400 g Hähnchenbrust in feine Streifen schneiden, mit **Pfeffer, 1 TL Salz, 1 TL Curry, Muskat & 1 EL Rapsöl** würzen, und 2 Stunden marinieren.

400 g Zucchini & 400 g Kürbis in Würfel schneiden.

1 EL Rapsöl im Wok erhitzen, das Gemüse 5 Minuten anbraten und zur Seite stellen. Das marinierte Fleisch mit etwa 10 Minuten im Wok anbraten.

1 Zwiebel (geschnitten) etwa 10 Minuten im Wok anbraten.

1 kleine Stange Ingwer in dünne Scheiben schneiden, dazugeben.

1 Knoblauchzehe pressen, zufügen.

100 ml Wasser angießen. Das Gemüse untermischen und bissfest garen. mit **Sojasoße** nach belieben verfeinern.

Aus dem Buchen „Das Kochbuch St. Wendeler Land“