



Warunees Wokgemüse

Frisch aus Daniels Küche

Warunee kommt aus Thailand. Und Warunee war mit Familie zu Gast in unserem Ferienhaus. Sie hat unseren Gemüsegarten besucht, hat sich gewundert, dass ich Thaibasilikum angepflanzt hatte, also hab ich ihr Basilikum und Gemüse gegeben. Und sie hat uns daraus eine wunderbare Wokpfanne gezaubert.

200gr Hühnerbrustfilets
3 Knoblauchzehen

1 Zucchini
1 Aubergine
1 große Zwiebel
1 Frischer Piment d'Espelette

Cocktailtomaten
Thaibasilikum (oder Senfblätter, Rucola,...)

Sojsauce, Öl



1. Die Hühnerbrustfilets in 5 mm Würfel schneiden, die Knoblauchzehen kleinwürfeln, zusammen mit etwas Öl mischen und reservieren.
2. Zucchini, Aubergine, Zwiebel und Piment d'Espelette in 5mm Würfel schneiden.
3. Cocktailtomaten vierteln, Thaibasilikum in Stücke zupfen.
4. Den Wok gut vorheizen, die Hühnerbrustwürfel mit Knoblauch und Öl unter ständigem Rühren anbraten. Wenn sie fast gegart sind, die gewürfelten Gemüse dazugeben und bei hoher Hitze weiterrühren. Wenn alles bissfest gegart ist, mit Sojasauce abschmecken, Basilikum und Tomaten zugeben, schnell vermischen und sofort servieren.

Tipp: wenn ihr kostet und euch sagt, jetzt noch ein paar Sekunden und es ist fertig, dann müsst ihr sofort servieren. Wenn ihr im Wok die paar Sekunden weitergart, wird es zu weich sein. Sojasauce kann durch dicke Austernsauce ersetzt werden (ist noch thailändischer). Natürlich kann man auch noch Paprika und anderes Gemüse reinwürfeln. Und Vegetarier ersetzen das Huhn durch Tofu.