



BOTTWARTALER  
WINZER

# Regina's Mann kocht... *Kürbisgemüse aus dem Wok...*

## Zutaten für 1 Personen

- 1 Zwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen
- 2 gelbe Paprika (ca. 400 g)
- 1 mittelgroßer Butternutkürbis (ca. 750 g)
- 250 g Möhren
- 600 g Hähnchenbrustfilet
- 1 unbehandelte Zitrone (Saft und Schale)
- Rapsöl
- Salz
- Pfeffer
- 1/8 ltr. Sojasoße
- 3 EL gehackte Petersilie
- 300 ml Kokosmilch (je nach Geschmack...)
- 1 Dose gehackte Erdnüsse



1.) Knoblauch schälen und fein hacken, Fleisch waschen und trocken tupfen, anschließend in Streifen schneiden und mit Knoblauch und Sojasoße verrühren. Zudecken und 2-3 Stunden in der Marinade ziehen lassen.

2.) Zwiebel schälen und fein würfeln. Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden. Kürbis halbieren, schälen, entkernen und in Spalten schneiden. Möhren schälen, waschen und in Scheiben schneiden.

3.) Zitrone gründlich waschen, Schale abreiben. Zitrone halbieren und Saft auspressen.

4.) Öl in einem Wok erhitzen. Fleisch darin unter Wenden scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und wieder herausnehmen.

5.) Zwiebel, Kürbis, Paprika und Möhren in das Bratfett geben und unter Wenden ca. 5 Min. anbraten.

6.) Kokosmilch angießen und Fleisch wieder zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und Zitronensaft zufügen. Erhitzen und 6-8 Minuten dünsten.

7.) Petersilie waschen, trocken schleudern und fein schneiden. Mit der Zitronenschale mischen.

8.) Kürbis-Gemüse mit Hähnchenfleisch auf Tellern anrichten und mit Zitronenpetersilie bestreuen.  
**Tipp:** Basmati-Reis schmeckt hervorragend dazu.

9.) Je nach Geschmack können noch gehackte Erdnüsse darüber gestreut werden.



# *Guten Appetit...!*