

# Chinapfanne

## Zutaten für 4 Personen

- 1 kg Puten- oder Hähnchenbrust
- 1 Paprika
- 50 g Bratfett oder Öl (z.B. Erdnuss-Öl)
- 1/2 Teelöffel China-Gewürz oder Harissa oder Nanami Togarashi (jap. Würzpulver)
- 1 kleine geschälte und gewürfelte Ingwerwurzel oder 1,5 Teelöffel Ingwerpulver
- 1 Teelöffel Curry
- 1/2 Teelöffel Rosenpaprika (scharf)
- 1/2 Teelöffel Knoblauchpfeffer
- 1 Messerspitze Cayennepfeffer
- 4 Esslöffel Sojasoße
- 1 kleines Glas (ca. 200 g) Hoi-Sin-Soße \*
- 400 g Mungobohnensprossen (= Sojasprossen)

oder alternativ zu \*

- 1 kleines Glas (ca. 250 g) Mango-Chutney
- 1 Esslöffel Sambal-Soße (würzig-süß)

## Zubereitung

Putenbrust sowie Paprika würfeln und anbraten und dann mit der Sojasoße ablöschen. Die Hoi-Sin-Soße (bzw. das Mungo-Chutney) dazugeben. Ingwerwurzel schälen und in kleine Stücke schneiden. Mit allen Gewürzen ca. 40 Minuten dünsten, bei Bedarf etwas Wasser hinzugeben. Dann die Sojasprossen hinzugeben und noch einmal 15 Minuten köcheln.

## Zubereitungszeit

ca. 1 Stunde

## Anrichtung

Mit

- Chinanudeln oder
- Reis oder
- Crepes (und Blättern von Eisbergsalat sowie dünnen Gurken-, Möhren- und/oder Lauchzwiebelstreifen)

servieren.

