

Rotkraut Stir Fry mit Sojasauce und Teriyaki Marinade (glutenfrei)

Gesamtzeit **35 Min.**

ZUTATEN

4 Portion(en)

300 g	Huhn
4 EL	Kikkoman natürlich gebraute Tamari glutenfreie Sojasauce
4 EL	Kikkoman glutenfreie Teriyaki Marinade
1	Dose Kichererbsen
400 g	Rotkraut (ohne Strunk)
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
2	Karotten
4 EL	(Sesam) Öl
120 g	Zuckerschoten
1 Prise	Chili
2 EL	Kikkoman natürlich gebraute Tamari glutenfreie Sojasauce
2	Limetten
1	Frühlingszwiebel
0,5 Bund	Koriander
2 EL	Erdnüsse
Zutaten für den Nusskrokant:	
1 Handvoll	Cashewkerne
2 EL	Honig
2 EL	Sesam
1 EL	Kikkoman natürlich gebraute Tamari glutenfreie Sojasauce

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Hühnerfleisch mit Wasser abspülen, abtupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit der Hälfte der Sojasauce und der Teriyaki Marinade marinieren und zwischenzeitlich auf die Seite geben. Kichererbsen abgießen und in einer Schüssel und mit der restlichen Sojasauce und Teriyaki Marinade ebenfalls marinieren.

Schritt 2

Rotkraut vom Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und beides fein schneiden. Karotten schälen und in feine Scheiben schneiden.

Schritt 3

Die Hälfte des Öls in einer Pfanne oder in einem Wok erhitzen und Zwiebel sowie Knoblauch darin anbraten. Rotkraut, Karotten und Zuckerschoten hinzugeben und bei erhöhter Hitze scharf anbraten. Chili sowie marinierte Kichererbsen hinzugeben und kurz weiterbraten. Erneut etwas Sojasauce hinzugeben.

Schritt 4

In einer separaten Pfanne das restliche Öl erhitzen und Hühnerstücke darin scharf anbraten.

Schritt 5

Für den Nusskrokant Cashewnüsse in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten. Honig, Sesam sowie Sojasauce hinzugeben und so lange

rösten bis die Masse zusammen klebt.

Schritt 6

Limette vierteln. Frühlingszwiebel waschen und fein schneiden. Koriander waschen, trockenschütteln und Blätter fein hacken. Stir Fry auf Tellern mit geschnittenen Frühlingszwiebeln, Koriander, Erdnüssen und Nusskrokant garniert servieren.