

# Scharfe Hendlpfanne



Rezept für 2 Portionen

Dauer: ca. 30 Minuten

## Zutaten:

Zutat	Menge
Vollmeersalz	Etwas / nach Bedarf
Knoblauchzehen	2 Stk.
Rote Chilischoten	2 Stk.
Champignons	25 Dekagramm
Zwiebeln	1 Stk.
Cayennepfeffer	Etwas / nach Bedarf
Speiseöl / Öl	4 Esslöffel
Frisch gemahlener Pfeffer	Etwas / nach Bedarf
Hähnchenfilet / Hühnerfilet / Geflügelfilet	2 Stk.

## Zubereitung:

Zwiebel schälen, halbieren und blättrig schneiden. Die Champignons putzen und vierteln. Chilischoten halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden bzw. zerbröseln. Hendlfilets in dünne Streifen schneiden.

Pfanne oder Wok erhitzen und 2 EL Öl eingießen. Fleisch beifügen und bei großer Hitze unter Wenden etwa 2 Minuten kräftig anbraten; salzen und pfeffern. Fleisch herausnehmen und warm stellen. Restliches Öl eingießen, Zwiebel, Champignons, Chilischoten und Knoblauch beifügen. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen und unter Wenden etwa 2 Minuten rösten. Fleisch beifügen, kurz durchmengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und anrichten.

Dazu passend: Reis oder Baguette.

Gutes Gelingen wünscht



Link zu diesem Rezept: <http://www.koch-idee.at/Rezept-1479-Scharfe-Hendlpfanne.html>

Mehr leckere Koch-Ideen zum Nachkochen gibts auf [www.koch-idee.at](http://www.koch-idee.at)