

Hähnchen Chop Suey



Zutaten für zwei Personen:

200 g Hähnchenbrust
4 EL hellere Sojasoße
1-2 TL hellbrauner Zucker
2-4 EL Erdnussöl
1/2 Knoblauchzehe
150 g Mungobohnensprossen
2 TL Sesamöl
250-300 ml Hühnerbrühe
1/2 Gemüsezwiebel
2 geh. TL Speisestärke
1/3 eines Broccoli
rote und grüne Paprikaabschnitte (je ca 1/3)
1/2 Karotte
1/2 Tasse Bambussprossen
5 g getrocknete chinesische Pilze (optional)

1. Hähnchenbrust quer zur Faser in dünne Streifen schneiden. Sojasauce mit dem Zucker verrühren, bis er sich aufgelöst hat. Das Hähnchenfleisch etwa 30 Minuten marinieren.
2. Optional getrocknete Chinesische Pilze mit kochendem Wasser begießen und 1-2 h quellen lassen. Abspülen, abtropfen lassen und in kleinere Abschnitte teilen.
3. Gemüsezwiebel schälen und in gefällige Abschnitte teilen. Broccoli waschen und in kleine Röschen teilen. Karotte schälen und in Scheiben schneiden. Paprika in Streifen schneiden.

Sojabohnensprossen und Bambussprossen waschen, abtropfen lassen.
4. Fleisch aus der Marinade nehmen und auf Küchentüchern trocknen. Erdnussöl in einem Wok erhitzen und das Fleisch portionsweise kurz braten. In Alufolie ruhen lassen.
5. Zwiebelabschnitte, Karottenscheiben, Bambussprossen und Paprikastreifen sowie die Broccoliröschen unter ständigem Rühren knackig braten. Etwas später die Mungobohnensprossen, die Pilze und einige Knoblauchscheiben mitbraten. Fleißig rühren.
6. Zum Schluss mit Hühnerbrühe ablöschen

und mit kalt angerührter Speisestärke binden. Fleisch zugeben und alles mit 2 TL Sesamöl abschmecken. Optional auch noch mit 2 TL süß-saurer Thai Chili Chicken-Sauce.

Hinweise:

Die Zusammenstellung des Gemüses ist ein Vorschlag, man kann da gut variieren.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 35 min, Gesamtzeit ca. 1-2 h, Hauptspeisen, Fleisch, Geflügel, Huhn, asiatisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 21.01.2023