

Chicken Chow Mein



Zutaten für 3-4 Personen:

2 Hähnchenoberschenkel
3 EL Erdnussöl

Marinade:

1 EL Sojasauce
1 EL Sake
1 TL Fünf-Gewürze-Pulver
1 TL Baking Soda
Pfeffer aus der Mühle

für die Sauce:

3 EL Austersauce
150 ml kräftige Hühnerbrühe
2 Knoblauchzehen
2 Scheiben Ingwer
1 rote Chilischote

Nudeln und Gemüse:

80 g chinesische Eiernudeln
1 kleinerer Pak Choi
3-4 große Champignons
75 g Bambussprossen
2-3 Frühlingszwiebeln
100 g Bohnensprossen

zum Abschmecken:

1/2 EL Sesamöl
1 EL Sesamsamen

1. Hähnchenoberschenkel auslösen, Haut abziehen und in Streifen schneiden. Marinade in einer mittleren Schüssel rühren und das Fleisch darin einlegen. Gut einmassieren. Sauce aus Austersauce und Hühnerbrühe rühren.
2. Knoblauch und Ingwer fein hacken, Chilischote entkernen und in feine Streifen schneiden.
3. Champignons putzen und in nicht zu dünne Scheiben schneiden. Bambussprossen (aus dem Glas) abgießen. Frühlingszwiebeln putzen, längs halbieren und in Halbringe teilen. Pak Choi waschen, Strunk abschneiden, längs

vierteln und quer in fingerdicke Abschnitte teilen. Bohnensprossen verlesen, waschen und abtropfen lassen.

4. Eiernudeln nach Packungsvorschrift vorbereiten, sie sollen zu etwa drei Vierteln gekocht sein.

5. Hähnchenfleisch portionsweise im Wok mit 1 EL Erdnussöl fast fertig braten. In Alufolie warm stellen.

6. Knoblauch, Ingwer und Chilischote in 2 EL Erdnussöl kurz anbraten. Pilze, Bambussprossen und Pak Choi zufügen und etwa 2-3 Minuten pfannenrühren.

7. Vorbereitete Nudeln und die gerührte Sauce zugeben, alles gut vermengen und weitere 2-3 Minuten garen, bis die Nudeln durch sind.

8. Fleisch, Frühlingszwiebeln und Bohnensprossen zugeben und das Ganze weitere 2-3 Minuten rühren. Bei Bedarf noch etwas Hühnerbrühe nachgießen.

9. Zum Servieren optional mit etwas Sesamöl beträufeln und mit Sesamsamen bestreuen.

Hinweise:

Bei dem Gemüse kann man viel variieren. Zum Beispiel mit Karottenstreifen oder Paprikastückchen.

Schlagworte:

schwer, Zubereitung ca. 45 min, Hauptspeisen, Fleisch, Geflügel, Huhn, asiatisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 24.01.2023