

# Huhn und Schwein auf asiatischem Gemüse



## Zutaten für drei Personen:

200 g Schweinefilet  
1 EL Maisstärke  
1 TL Salz  
1/2 TL Fünf-Gewürze-Pulver  
2-3 EL Erdnussöl  
2 Hähnchenoberschenkel  
Olivenöl  
Salz, Pfeffer aus der Mühle

## Gemüse:

75 g Gemüsezwiebel  
75 g Paprika  
50 g Karottenscheiben  
100 g Weißkohlflecken  
50 g Bambussprossen  
50 g eingelegte Stockschwämmchenpilze

## Brühe:

1 geh. EL Maisstärke  
300 ml Hühnerbrühe  
2 EL Sojasauce  
1 TL Chili Chicken Sauce

1. Aus einer Gemüsezwiebel eine 1-1,5 cm dicke Scheibe schneiden, häuten und in kleinere Abschnitte schneiden. Paprika putzen und in Streifen schneiden. Karotten schälen und schräg in dünnere Scheiben hobeln. Blätter vom Weißkohl in Abschnitte schneiden. Bambussprossen und Pilze abtropfen lassen.

2. Maisstärke, Salz und Fünf-Gewürze-Pulver mischen, Schweinefilet in dünne Scheiben schneiden und darin wälzen. In einem Sieb abklopfen.

3. Hähnchenoberschenkel mit Haut auslösen, mit Öl bepinseln, salzen, pfeffern und leicht mehlieren.

Grillpfanne auf hohe Hitze vorheizen und das Fleisch auf jeder Seite etwa 3-4 min braten, zuerst auf der Hautseite. Nach dem Umdrehen Grillpfanne mit Alufolie abdecken.

4. Für die Brühe Maisstärke mit etwas kaltem Wasser anrühren, dann die anderen Zutaten einrühren.

5. Erdnussöl in den Wok oder die Wokpfanne geben. Bis kurz vor dem Rauchpunkt erhitzen und Schweinefiletscheiben portionsweise braten, dann in Alufolie ruhen lassen.

6. Etwas Öl nachgießen und das Gemüse pfannerrühren, zuerst Zwiebeln, Karotten und Paprika ca. 2

min, dann das andere Gemüse zugeben und weitere 6 min rühren.

7. Mit der Brühe ablöschen und kurz köcheln lassen, bis die Sauce andickt. Schweinefilet zugeben und erwärmen. Die knusprig gebratenen Hähnchenoberschenkel gefällig schneiden und auf den Portionstellern anrichten.

## Schlagworte:

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

Rezept und Foto: Walter  
Stand 24.01.2023