

Huhn und Schwein mit asiatischer brauner Sauce



Zutaten für 2-3 Personen:

200 g Schweinefilet
100 g Hähnchenbrust
1 EL Sherry, 1 EL Sojasauce
1/2 TL Baking Soda (Natron)
2 EL Speisestärke
2-3 EL Erdnussöl
1/2 Zwiebel, 1/2 kleinere Karotte
ein Stück rote Paprika
einige Röschen Broccoli
einige Zuckerschoten
ein kleines Stück Weißkohl
einige Champignons

asiatische braune Sauce:

250 ml Wasser
2-3 Eierlöffel Gemüsebrühpulver
3 EL helle Sojasauce
1 EL dunkle Sojasauce
1/2 EL Sake oder Sherry
3 TL brauner Zucker
2 Msp Knoblauchgranulat
2 Msp Ingwerpulver

1/3 TL Chiliflocken
1 EL Speisestärke

Zubereitung:

1. Schweinefilet parieren und in dünne Scheibchen schneiden. Hähnchenbrust quer zur Faser ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. 1 EL Sherry, 1 EL Sojasauce und 1/2 TL Natron einmassieren. 30 min im Kühlschrank marinieren, dann mit 1 EL Speisestärke verkneten.

2. Broccoliröschen in dickere Scheiben schneiden. Bei den Zuckerschoten die Enden knapp abschneiden. Beides ca. 2-3 min blanchieren und dann gut abtropfen lassen.

3. Aus einer Zwiebel eine dickere Scheibe schneiden und in kleinere Abschnitte teilen. Paprika in Streifen schneiden, Karotte schälen und in dünnere Scheiben schneiden. Champignons putzen und in nicht zu dünne Scheiben schneiden. Kohl in Streifen schneiden.

4. Alle Zutaten der braunen Sauce außer der Speisestärke gut verrühren. Speisestärke kalt anrühren und zugießen. Vor dem Gebrauch alles nochmals gut verrühren.

5. Mariniertes Fleisch in einer separaten Pfanne portionsweise kurz braten, in Alufolie ruhen lassen.

6. Wok-Pfanne erhitzen, 1 EL Erdnussöl zugießen und alles Gemüse 6-8 min pfannenrühren. Mit der braunen Sauce ablöschen und einige Minuten einköcheln. Fleisch unterheben und erwärmen.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 45 min, Gesamtzeit ca. 70 min, Fleisch, Huhn, Schwein, asiatisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 04.04.2024