

# Huhn mit Mandeln, Bambussprossen und Champignons



## Zutaten für 3 Personen:

250 g Hähnchenbrust  
1 EL Speisestärke  
2/3 TL Salz  
2/3 TL Fünf-Gewürze-Pulver  
2-3 EL Erdnussöl  
ca. 30 geschälte Mandeln  
150 g Gemüsezwiebel  
150 g Bambussprossen (aus dem Glas, abgetropft)  
100 g Karotten in Scheiben  
250 g Champignons  
250 ml Gemüsebrühe  
1 EL Speisestärke  
2-3 EL Sojasauce

## Besondere Hilfsmittel:

Wok  
Alufolie  
Schaumlöffel

1. Gemüsezwiebel schälen und in gefällige Abschnitte teilen. Bambussprossen abtropfen lassen. Karotte schälen und in Scheiben schneiden. Pilze putzen und in sehr grobe Scheiben schneiden.

2. Hähnchenbrust in Würfel schneiden. 1 EL Speisestärke mit 2/3 TL Salz und 2/3 TL Fünf-Gewürze-Pulver vermengen. Die Hähnchenbrustwürfel darin wälzen. In ein Sieb geben und etwas rütteln, damit die Stücke gleichmäßig und nicht zu stark überzogen werden.

3. Erdnussöl im Wok erhitzen, Mandeln unter Rühren braun braten.

Genau beobachten, die Mandeln werden schnell zu braun. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen.

4. Hähnchenbrustwürfel portionsweise unter Rühren kurz braten, bis sie steif werden. In Alufolie warm halten.

5. Zuerst Zwiebelabschnitte, Karotten und Bambussprossen pfannenrühren, etwas später die Pilzscheiben zugeben. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. 1 EL Speisestärke in kaltem Wasser auflösen, zugeben und einige Minuten köcheln lassen.

6. Hähnchenfleisch wieder zugeben und erwärmen. Mit Sojasauce würzen.

## Hinweise:

Eine altbewährte Kombination von Zutaten macht den Reiz dieses chinesisch orientierten Standardgerichtes aus.

## Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 45 min, Hauptspeisen, Wokgerichte, Fleisch, Geflügel, Huhn, asiatisch

Rezept und Foto: Walter  
Stand 18.01.2023