

Huhn mit Mandeln, Pilzen und Sprossen im Wok



Zutaten für zwei Personen:

1 größere Hühnerkeule mit Rückenstück
1 EL Speisestärke
1 kanpper TL Salz
1/2 TL Fünf-Gewürze-Pulver
3-5 EL Erdnussöl
1/2 Gemüsezwiebel
1 mittlere Karotte
150 g Champignons
50 g geschälte Mandeln
100 g Mungobohnensprossen
50 g Bambussprossen
1/2 Knoblauchzehe
8 Streifen rote Paprika
2 Scheiben Zucchini (optional)
300 ml kräftige Hühnerbrühe
2-3 geh. TL Speisestärke
2 EL Sojasauce
1 EL Austernsauce
1 EL Reiswein (optional)

1. Aus einer Gemüsezwiebel eine 15-20 mm dicke Scheibe schneiden. Schälen, auf ein Schneidbrett legen und in gefällige Abschnitte teilen. Karotte schälen und schräg in Streifen schneiden. Sojabohnensprossen und Bambussprossen waschen, abtropfen lassen. Pilze putzen und in Scheiben schneiden.
2. Optional Broccoli-Röschen waschen und in dickere Scheiben schneiden. Paprika putzen, in Streifen schneiden. Zucchini waschen, trocknen, Scheiben abschneiden, halbieren.
3. Haut beim Hähnchenschenkel abziehen, Fett wegschneiden. Auslösen und in nicht zu große

Stückchen schneiden. 1 EL Speisestärke, 1 TL Salz und 1/2 TL Fünf-Gewürze-Pulver vermengen und die Stückchen darin wälzen. In ein Sieb geben und rütteln.
4. 3 EL Erdnussöl in den Wok geben. Heiß werden lassen, bis sich an einem Holzwendler Blasen zeigen (das ist kurz vor dem Rauchpunkt). Mandeln kurz frittieren, sie sollen nicht zu braun werden, beiseite stellen. Hähnchenstücke portionsweise unter Rühren etwa 30-60 Sekunden braten, dann in Alufolie warm stellen.
5. Zuerst Zwiebel, Karotten, Paprika, Broccoli, Bambussprossen und Knoblauch

pfannenrühren. Bei Bedarf noch etwas Erdnussöl nachgießen. Zum Schluss Zucchini, Mungobohnensprossen und Pilze mit zugeben, alles knackig braten.

6. Mit der Hühnerbrühe ablöschen, kalt angerührte Speisestärke zugeben und mindestens 3 Minuten köcheln. Fleisch wieder zugeben, mit Sojasauce, Austernsauce und Reiswein würzen.

Schlagworte:

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

Rezept und Foto: Walter
Stand 21.03.2023