

Huhn mit Weißkohlflecken



Zutaten für 2-3 Personen:

250 g ausgelöste Hähnchenbrust

1 EL Speisestärke

1 gestrichener TL Salz

1/2 TL Fünf-Gewürze-Pulver

1/4 Kopf Weißkohl

1 Gemüsezwiebel

2 kleinere Karotten

150 g frische Mungobohnensprossen

3-4 EL Erdnussöl

300 ml kräftige Hühnerbrühe

Sojasauce

1-2 TL Speisestärke

Besondere Hilfsmittel:

Wok oder Wokpfanne

1. Hühnerbrust waschen, mit Küchentüchern trocknen und quer zur Faser in feine Streifen schneiden. Große Streifen nochmals teilen.

2. 1 EL Speisestärke, 1 gestrichener TL Salz, 1/2 TL Fünf-Gewürze-Pulver in tiefem Teller mischen. Fleischstückchen darin wälzen und abklopfen.

3. Zwiebel schälen und in grobe Abschnitte teilen, Karotte schälen und in feine Scheiben schneiden. Sprossen kurz waschen und gut abtropfen lassen.

4. Die äußeren Blätter vom Weißkohl entfernen; die Blätter einzeln abzupfen und in Rauten schneiden, stets Strunk herauschneiden.

5. Hühnerfleisch portionsweise bei starker Hitze jeweils ca. 60 Sekunden ausbacken. In Alufolie warm stellen.

Überschüssiges Öl abgießen, bis auf ca. 2 EL. 6. Alles Gemüse im Wok ca. 6-8 Minuten pfannrühren.

7. Brühe angießen; 1 EL Sojasauce mit 1 EL kaltem Wasser und 1 TL Speisestärke verrühren, zugeben. Aufkochen, etwas köcheln und andicken lassen.

8. Hühnerfleisch wieder zugeben und warm werden lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

9. Auf warm gestellter chinesischer Servierplatte anrichten.

Hinweise:

Als Beilage gibt es unvermeidlich Reis. Achtung: Asiatischen Reis nehmen.

Sojasauce am Tisch bereitstellen.

Schlagworte:

leicht, Zubereitung ca. 40 min, Hauptspeisen, Fleisch, Geflügel, Huhn, asiatisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 08.01.2023