

Huhn mit Mandeln, Bohnensprossen und Pilzen



Zutaten für vier Personen:

350 g ausgelöste Hühnerbrust
(oder, noch besser, ausgelöste
Hähnchenoberschenkel)

2 EL Speisestärke

1 TL Salz

1 TL Fünf-Gewürze-Pulver

1 große Gemüsezwiebel

125 g Champignons

1 Glas Bohnensprossen

20 geschälte Mandeln

Erdnussöl

300 ml Hühnerbrühe

Sojasauce

1-2 TL Speisestärke

Besondere Hilfsmittel:

Wok

1. Ausgelöstes Hühnerfleisch
in Streifen oder in mundge-
rechte Stückchen teilen. Zu
große Streifen oder
Stückchen nochmals teilen.

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

3. Die Gemüsezwiebel in
grobe Stücke schneiden.
Die Pilze schälen und
vierteln. Die Bohnen-
sprossen abgießen und
abtropfen lassen.

4. Die Mandeln im Wok in
Erdnussöl ausbacken bis sie
golden sind. In Alufolie warm
stellen.

5. Hühnerfleisch bei starker
Hitze jeweils ca. 5
Stückchen 60 Sekunden
ausbacken. In Alufolie warm
stellen. Überschüssiges Öl
abgießen, bis auf ca. 2 EL.

6. Gemüse im Wok einige
Minuten pfannenrühren.
Brühe angießen.

7. 2-3 EL Sojasauce mit 1
EL kaltem Wasser und
1-2 TL Speisestärke
verrühren und zugeben.
Aufkochen und andicken
lassen.

8. Hühnerfleisch wieder
zugeben und warm werden
lassen, Mandeln zugeben.

9. Auf warm gestellter
chinesischer Servierplatte
anrichten.

Hinweise:

Frische Bohnensprossen
sind selbstverständlich
besser als Sprossen aus
dem Glas, leider aber nicht
überall leicht erhältlich.

Als Beilage asiatischen Reis
wählen.

Sojasauce am Tisch bereit-
stellen.

Schlagworte:

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

Rezept und Foto: Walter
Stand 10.01.2023