

Huhn mit Thai Chili Chicken-Sauce



Zutaten für zwei Personen:

1 größere Hähnchenkeule
1 EL Speisestärke
2/3 TL Salz
2/3 TL Fünf-Gewürze-Pulver
3-4 EL Erdnussöl
5 g getrocknete Wolkenohrpilze
12 geschälte Mandeln
50 g Gemüsezwiebel
50 g Karotten in Scheiben
75 g rote, gelbe und grüne Paprikaabschnitte
50 g Broccoli-Röschen
eine Handvoll frische Mungobohnensprossen
200 ml Hühnerbrühe
2-3 geh. TL Speisestärke
3 TL Thai Chili Chicken-Sauce

1. Wolkenohrpilze in eine Schale geben, mit kochendem Wasser begießen und etwa 30 Minuten quellen lassen.
2. Von der Hähnchenkeule die Haut abziehen, das Fleisch auslösen und würfeln. Speisestärke, Salz und Fünf-Gewürze-Pulver mischen und die Fleischwürfel darin wälzen. In einem Sieb abklopfen.
3. Gemüsezwiebel schälen, quer halbieren, eine etwa 1 cm dicke Scheibe ausschneiden. Die Scheibe in gefällige, nicht zu kleine Abschnitte teilen. Karotte schälen und schräg in Scheiben schneiden. Paprika putzen und in Abschnitte teilen.

Sprossen verlesen und waschen.
4. Einige Röschen vom Broccoli abschneiden, waschen, trocken schütteln und in grobe Scheiben schneiden.
5. Die eingeweichten Wolkenohrpilze nochmals waschen, gut ausdrücken und kleiner schneiden.
6. 2 EL Erdnussöl in einem Wok oder einer Wok-Pfanne bis kurz vor dem Rauchpunkt erhitzen. Mandeln darin kurz rösten und wieder herausnehmen. Fleisch portionsweise unter Rühren braten, in Alufolie warm stellen. 1 weiteren EL Erdnussöl zugeben. Zuerst Zwiebel, Karotten,

Paprika und Broccoli 3-4 Minuten pfannenrühren, dann Sprossen und Wolkenohrpilze zugeben, weitere 3-4 Minuten rühren.
7. Mit Brühe ablöschen, kalt angerührte Speisestärke und 3 TL Thai Chili Chicken-Sauce zugeben, weitere 3 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce bindet. Kurz vor dem Ende das Fleisch wieder zugeben und mit erwärmen.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 45 min, Gesamtzeit ca. 75 min, Hauptspeisen, Wokgerichte, Geflügel, Huhn, asiatisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 21.01.2023