

Kung Pao Chicken



XXX Lecker

Zutaten (für 4 Portionen)

FÜR DAS MARINIERT FLEISCH

- 100 ml Sojasoße
- 60 ml Reiswein
- 2 EL brauner Zucker
- 1 EL Speisestärke
- 500 g Hähnchenbrustfilet

FÜR DIE WÜRZPASTE

- 2 rote Chilischoten
- 4 Knoblauchzehen
- 4 cm Ingwer
- 1 EL Szechuanpfefferkörner

AUßERDEM

- 3 Frühlingszwiebeln
- 3 Karotten
- 2 kleine Pak Choi
- 4 EL Sonnenblumenöl
- 120 ml Hühnerbrühe
- 3 EL Reisessig
- 3 EL Sojasoße
- 1 EL brauner Zucker
- 1 EL Sesamöl
- 75 g geröstete, gesalzene Erdnüsse

Nährwerte

Pro 100 Gramm

136 kcal
10 g Eiweiß
7 g Fett
8 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 40 Minuten zzgl. 1 Stunde Marinierzeit

Zubereitung

1. Für die Marinade Sojasoße, Reiswein, Zucker und Stärke miteinander verquirlen. Hähnchenbrustfilet trocken tupfen, würfeln und mit der Marinade vermengen. In ein verschließbares Gefäß geben und mindestens 1 Stunde kalt stellen.
2. Für die Würzpaste Chilis waschen, entkernen und fein würfeln. Knoblauch und Ingwer schälen, beides fein reiben. Mit Szechuanpfeffer in einen Mörser geben und zu einer feinen Paste zerstoßen.
3. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Karotten schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Pak Choi putzen, waschen und in dünne Streifen schneiden.
4. Öl auf einer Teppan Yaki Platte oder einer großen Pfanne/einem Wok erhitzen. Hähnchen aus der Marinade nehmen und bei hoher Hitze scharf anbraten.
5. Würzpaste zugeben und mitbraten. Dann den weißen Teil der Frühlingszwiebeln, Karotten sowie Pak Choi zugeben und kurz mitbraten. Mit Hühnerbrühe ablöschen.
6. Reisessig, Sojasoße, Zucker, Sesamöl sowie Erdnüsse zugeben und alles aufkochen lassen. Mit dem grünen Teil der Frühlingszwiebel anrichten und servieren.



REISER RÄT

Dazu passt gegarter Reis.
Statt Hähnchen können Sie
auch Tofu verwenden.

