

Huhn nach Szechuan-Art im Wok



Zutaten für 3-4 Personen:

ca. 300 g ausgelöste Hähnchen-
oberschenkel

3-4 EL Erdnussöl

Marinade:

1 EL Sojasauce

1 EL neutrales Öl

1/2 Eiklar

2 EL Speisestärke

1 Eierlöffel Salz

weißer Pfeffer

Gemüse:

1/3 einer Gemüsezwiebel

1 Karotte

1/4 einer roten / grünen Paprika

eine Tasse Streifen vom Kohl

1/2 Tasse Bambussprossen

125 g Champignons

Sauce:

300 ml leichte Hühnerbrühe

1 EL Maisstärke, 1 EL Sake

2 EL Sojasauce

2 TL Chili-Chicken-Sauce

1. Ausgelöste Hähnchen-
oberschenkel in Streifen
schneiden. Mit 1 EL Sojasau-
ce und einem halben Eiklar
gut vermengen. Speisestärke
mit Salz und Pfeffer würzen.
Die Streifen in der Mischung
wälzen und alles gut
einmassieren.

2. Aus einer Gemüsezwiebel
eine etwas dickere Scheibe
schneiden, in gefällige
Abschnitte teilen. Paprika
putzen und in Streifen
schneiden. Karotte schälen
und schräg in dünnere
Scheiben schneiden. Bei den
Kohlblättern den Strunk
herausschneiden, dann in
Streifen schneiden. Bambus-
abschnitte aus dem Glas
abtropfen lassen. Champi-
gnons putzen und in dickere

Scheiben schneiden.

3. Für die Sauce 1 geh. EL
Speisestärke in 300 ml
kaltem Wasser glatt rühren.
Mit einem TL Hühnerbrü-
polver, 2 EL Sojasauce, 1
EL Sake und 2 TL Chili-
Chicken-Sauce würzen.

4. Ca. 3 EL Erdnussöl in
den Wok geben. Auf
mittlerer bis höherer
Stellung vorheizen, bis das
Öl fast zu rauchen beginnt.
Fleischstreifen
portionsweise unter
Rühren braten, in Alufolie
warm stellen.

5. Alles vorbereitete
Gemüse mit Ausnahme der
Pilze ca. 5 min im Wok
pfannenrühren. Eventuell
noch etwas Öl nachgießen.

Dann mit den Pilzen weiter
3-4 min pfannenrühren.

6. Mit der Sauce ablöschen,
mindestens 3 min köcheln
lassen, bis die Sauce etwas
andickt. Das Fleisch
zugeben und erwärmen.

Hinweise:

Beim Gemüse kann man gut
variieren. Insgesamt aber
nicht zuviel Gemüse
nehmen. Mit Thai-Jasminreis
servieren.

Schlagworte:

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

Rezept und Foto: Walter
Stand 24.01.2023