

## Kürbispfanne mit Weißkohl

Zutaten für 4 Portionen :

400 g Hähnchenbrust,  
1 TL Szechuan Pfeffer,  
1 walnussgroßes Stück  
frischer Ingwer,  
3 Frühlingszwiebeln,  
350 g Weißkohl,  
350 g Hokkaidokürbis  
2 mittlere Möhren  
1 EL Sesamöl,  
4 EL Brat- und Frittieröl,  
1 rote Peperoni- Schote,  
200 ml Hühnerbrühe,  
4 EL helle Sojasoße,  
250 g Reis (Kochbeutel)  
Salz



### Zubereitung :

Das Fleisch der Hähnchenbrust war ja tiefgefroren (verdirbt schnell). Ich habe es nur etwa 2 Stunden bei Zimmertemperatur antauen lassen. Das Fleisch war jetzt immer noch gefroren, hatte aber die Konsistenz von „Steckerleis“. In diesem Zustand lässt es sich am Besten in dünne Scheiben und dann in 1 cm breite Streifen schneiden. Mit Sojasoße und fein geriebenem Ingwer wurde das Fleisch dann mariniert.

Die Frühlingszwiebeln schneidet man in feine Röllchen. Die Peperonischote wird aufgeschlitzt, die Kerne und die Zwischenwände entfernt und dann in ganz feine Streifen geschnitten. Und jetzt gehen wir erst mal Händewaschen – bevor wir uns mit den Händen noch versehentlich die Augen auswischen. Beim Weißkohl dürfen die dicken Blattrippen den Mülleimer von innen sehen. Der zarte Rest wird gnadenlos in schmale ½ cm breite Streifen geschnitten und in der Länge auf 5 cm Gabelbreite gekürzt. Die Möhrchen werden erst geschält. -mache ich mit dem Sparschäler- dann halbiert und in dünne Scheiben geschnitten. Vor dem Hokkaido habe ich Respekt. Es ist das einzige Gemüse, bei dem ich mir schon mal in den Finger geschnitten habe. Ich habe ihn in Streifen geschnitten und – weil's rationeller ist- zwei Streifen aufeinander gelegt. Dann festgehalten und mit dem großen Messer „flott“ in Würfel geschnitten. Dann ist es passiert! Die zwei Streifen verrutschen, der Finger ist drunter und – Glück gehabt – der Fingernagel hat das Schlimmste verhindert. Also heute immer nur einen Streifen nehmen und so ½ cm große Würfel schneiden.

So ... Gemüse geschnippelt .. was nun? Ach so ... schnell noch 200 ml Wasser aufgeköcht und einen gehäuften Teelöffel Hühnerbrühe (Granulat) rein. In reichlich Wasser zwei Beutel Reis gekocht. Jetzt können wir „den Wok anschmeissen“. Bei mir ist das nur eine ganz große Wok Pfanne. Aber ich stelle mir noch einen Topf parat über dem ein (Metall)Sieb hängt.

Wenn die Wok-Pfanne schön heiß ist, kommt erst mal (ohne Öl gelle) der Szechuan Pfeffer hinein bis er raucht. Das braucht der! Im Mörser „besorge ich ihm dann den Rest“.

Jetzt aber! Öl (Sesam + 2 EL Bratöl) in die WOK-Pfanne, das Hähnchenfleisch, gut abgetropft wird portionsweise angebraten und zum Abtropfen auf das Sieb gegeben.

Sinnvollerweise wischt man jetzt die Pfanne mit Küchenpapier aus, gibt frisches Öl in die Pfanne und fängt mit den Frühlingszwiebeln an. Die Heizplatte auf „volle Kanne“ und immer schön mit den beiden Pfannenrührern arbeiten. So nach und nach kommen jetzt die anderen Gemüsestreifen dazu. Die Möhren, die Weißkrautstreifen, die Peperonistreifen, zuletzt die Kürbiswürfel. Das überrascht mich immer wieder – der Kürbis, der doch dem Messer so viel Widerstand entgegen setzt, ist in 5 bis 8 Minuten „butterweich“. Den abgetropften Reis dazu, mit Salz und Szechuan-Pfeffer gewürzt. Na ... das zischt und brutzelt jetzt ganz ordentlich! Die Krautstreifen bekommen schon braune Flecken – da wird es Zeit, die Brühe anzugießen! Deckel drauf! Schnell noch die „Futterschüsseln“ warm gestellt!

Nach 5 Minuten das Fleisch zum Aufwärmen zugeben. Noch etwas Sojasoße? Hmmm – schmeckt das gut!

Dann verteilen wir mal einen „Schlag“ Kürbispfanne auf die Schälchen. Wer will kann ja noch Nachschlag aus dem Wok nehmen.