

CHOW MEIN-HUHN

Zutaten für 2 – 3 Portionen :

500	g	Hähnchenschenkel,
1	TL	Speisestärke,
2	EL	Sojasauce,
1	EL	Austernsauce,
½	TL	braunen Zucker,
1	EL	frisch geriebener Ingwer,
1		Zwiebel,
2		Frühlingszwiebeln,
2		Knoblauchzehen,
½		rote Paprika,
½		grüne Paprika,
1		kleine Dose Wasserkastanien (120 g),
140	g	Staudensellerie,
100	g	braune Champignons,
100	g	Chinakohl,
½	TL	Speisestärke
1	EL	Sojasauce,
1	EL	Sherry,
125	ml	Hühnerbrühe (selbstgemacht oder Instant),
1	TL	Sesamöl,
3	EL	Öl zum Braten,
200	g	chinesische Eiernudeln (oder Spaghetti),



Zubereitung :

Von dem Hähnchenfleisch die Haut abziehen und von den Knochen lösen und fein würfeln. Speisestärke, Sojasauce, Austernsauce und braunen Zucker verrühren und das Fleisch darin 1 Stunde im Kühlschrank marinieren.

Die Haut und die Knochen in ¼ l Wasser zum Kochen bringen. Salz, Lorbeerblatt und Nelke zufügen. Etwa 20 Min. köcheln lassen. Durch ein Sieb gießen und die Hühnerbrühe verwenden.

Inzwischen die Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Die Knoblauchzehen zerdrücken, häuten und fein würfeln. Die Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Die Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Wasserkastanien auf einem Sieb abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Den Paprika waschen und klein würfeln. Den Staudensellerie in dünne Streifen (Länge ca. 5 cm) schneiden. Den Chinakohl in dünne Streifen schneiden.

Den Wok stark erhitzen. 1 EL Öl und 1 TL Sesamöl in den Wok geben, den Wok gut schwenken, damit das Öl die Seiten benetzt. Die Fleischstreifen aus der Marinade nehmen und portionsweise bei starker Hitze 3 bis 4 Min. braten bis die Fleischstreifen rundum angebraten und gebräunt sind. Herausnehmen und beiseite stellen (Damit die Reste nicht verbrennen, den Wok mit Küchenpapier auswischen) : Den Wok wieder erhitzen , 1 EL Öl zugeben und darin die Zwiebeln und Frühlingszwiebeln 1 bis 2 Min. braten bis sie glasig sind. Dann Knoblauch, Ingwer, Paprika, Staudensellerie, Champignons und die Wasserkastanien zugeben und zusammen weitere 3 bis 4 Minuten unter ständigem Rühren braten. Dann den Chinakohl unterheben und das Hähnchenfleisch.

WWW.KOCHBAEREN.DE

Rezepte > WOK > Rezept : CHOW MEIN-HUHN

Nochmals Sojasauce, Sherry, Hühnerbrühe und ½ TL Speisestärke verrühren. Die Saucenmischung zu den Zutaten in den Wok geben und gut durchmischen. Den Deckel auf den Wok geben und 1 bis 2 Minuten ziehen lassen.

Die Nudeln nach Packungsvorschrift bissfest garen, abgießen und evtl. mit 1 EL Butter vermischen, damit sie nicht verkleben.

Nudeln als Ring auf einer Servierplatte anrichten und in der Mitte die Fleisch- /-Gemüsemischung geben und sofort servieren.