

## Huhn mit Chili-Kruste Grünspargel Paksoi und Nudeln

Aus dem WOK

Zutaten für 4 Portionen :

350 g Hähnchenbrust ohne Haut  
10 Stangen Grünspargel  
4 Stauden Paksoi  
3 EL Maismehl  
1 TL Chilipulver  
1 TL Salz  
2 EL Öl  
4 Frühlingszwiebeln  
1 Karotte  
1 Selleriestange  
2 EL Mirin (oder Sherry)  
400 g getr. Eiernudeln  
(Quick-Cooking-Noodles)  
2 EL Austersauce  
2 EL Wasser



**Zubereitung :**

Für das Huhn mit Chili-Kruste die Hähnchenbrustfilets in dünne Streifen schneiden. Mit Sojasoße beträufeln und marinieren lassen.

Inzwischen das Gemüse vorbereiten. Die Grünspargel im unteren Drittel schälen und in 3 cm lange Stücke schneiden, dabei die Spargelköpfe getrennt legen. Die Karotte schälen vierteln und in 2 cm Stücke schneiden. Den Paksoi gut waschen, die äußeren Blätter ablösen und quer in schmale Streifen schneiden. Den unteren Stunk wegschneiden. Das Herz des Paksoi quer in dünne Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und in 3 cm lange Stücke schneiden. Den Staudensellerie waschen und in schmale Streifen schneiden.

Die Nudeln nach Packungsangabe bissfest garen. Obwohl sie „Quick-Cooking“ genannt werden, haben unsere dafür 10 Minuten benötigt.

Für das Huhn mit Chili-Kruste das Maismehl, das Chilipulver und das Salz in einer Schüssel vermischen. Den Wok stark erhitzen, die Hähnchenbruststreifen portionsweise kurz in der Maismehl-Mischung wälzen und scharf anbraten (leicht bräunen). Die Hähnchenbruststreifen aus dem Wok nehmen, auf Küchenpapier entfetten und warm halten. Wenn alle Portionen der Hähnchenbruststreifen gebraten sind, den Wok auswischen, frisches Öl in den Wok geben und auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Frühlingszwiebeln, Karotte und Sellerie hineingeben und unter Rühren 1 Minute dünsten. Die Grünspargelstücke ohne die Köpfe zugeben und gut durchmischen. Eine weitere Minute dünsten. Die gegarten Nudeln mit einer Schere in kurze Stücke schneiden und in den Wok geben. Mirin zugeben und gut durchmischen. Spargelköpfe, Austersauce und Wasser zugeben und abgedeckt etwa 2 Minuten schmoren. Dann den Paksoi und die Hähnchenbruststreifen zugeben und den Paksoi zugedeckt zusammen fallen lassen (etwa 1 Minute).

Huhn mit Chili-Kruste, Grünspargel, Paksoi und Nudeln sofort in vorgewärmtem Schalen servieren.© www.kochbaeren.de