

Ingwerhähnchen mit Pilzen und Nudeln

Zutaten für 4 Portionen :

375	g	Hähnchenbrustfilet,
30	g	frischer Ingwer,
10	g	getrocknete Mu-Err (Black Fungus) Pilze,
180	g	frische Champignons,
200	g	chinesische Eiernudeln (oder Spaghetti),
1		rote Zwiebel,
6		Frühlingszwiebeln,
3		Knoblauchzehen,
90	g	Bohnensprossen,
2	EL	Sojasauce,
2	EL	Austernsauce,
1	EL	Mirin oder süßen Sherry,
1	TL	Sesamöl,
3	EL	Öl zum Braten,
2	TL	Speisestärke,

einige frische Minzeblätter zur Garnierung.

Zubereitung :

Die getrockneten Pilze in eine Schüssel geben und mit heißem Wasser übergießen. Mindestens 10 Min. einweichen lassen. Inzwischen die Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Den Ingwer schälen und in streichholzdünne Streifen schneiden. Die Knoblauchzehen zerdrücken, häuten und fein würfeln. Die Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Das Hähnchenbrustfilet in dünne Streifen schneiden. Die Nudeln nach Packungsvorschrift bissfest garen, abgießen und mit einem EL Öl vermischen, damit sie nicht verkleben. Die gut geweichten Pilze aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen und ausdrücken. Die Pilze in dünne Streifen schneiden, dabei harte Stellen wegschneiden. Die Champignons putzen und in dicke Scheiben schneiden. Die Bohnensprossen auf einem Sieb abtropfen lassen. Die Speisestärke mit 4 EL Wasser zu einer glatten Paste verrühren, Sojasauce, Austernsauce und Mirin zufügen.

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. Knoblauch, Ingwer und die Fleischstreifen portionsweise bei starker Hitze 2 bis 3 Min. braten bis die Fleischstreifen rundum angebraten und leicht 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. Die eingeweichten und die frischen Pilze zugeben und zusammen weitere 1 bis 2 Minuten unter ständigem Rühren braten.

Alle Zutaten mit den Nudeln und den Bohnensprossen wieder in den Wok geben. Die Saucenmischung darüber verteilen, erhitzen und gut durchmischen bis alles mit der Sauce bedeckt ist. Den Deckel auf den Wok geben und 1 bis 2 Minuten ziehen lassen. Mit frischen Minzeblättern servieren. (Die Minzeblätter erst am Tisch zugeben, sie werden schwarz, wenn sie zu heiß werden.)

