

Knusprige Hähnchenbrust mit Wokgemüse und süß-saurer Sauce



Zutaten für 3-4 Personen:

1 Hähnchenbrust im Ganzen, mit Haut

4-6 EL Erdnussöl

Marinade:

1 TL Fünf-Gewürze-Pulver

2 TL Speisestärke

6 cl Sojasauce

optional noch 2-4 cl Wasser

Wokgemüse:

600 g TK Chinagemüse, ungewürzt

2-3 EL Erdnussöl

200-300 ml Gemüsebrühe

4-6 EL süß-saure Chili-Chicken-Sauce

1. Hähnchenbrüste mit Haut auslösen, etwas flacher schneiden. Häute einritzen.

2. In einem Topf mit Siebeinsatz 15-20 Minuten dämpfen.

3. Danach sorgfältig trocknen, Marinade rühren und Hähnchenbrüste damit einstreichen. 20 Minuten trocknen lassen.

4. In Erdnussöl zuerst auf der Hautseite, dann auf der anderen Seite knusprig anbraten. Zum Servieren quer zur Faser aufschneiden.

Wokgemüse:

TK Gemüse in Erdnussöl im Wok einige Minuten pfannenrühren, dann mit Gemüsebrühe ablöschen, die süß-saure Sauce einrühren und noch etwas einköcheln lassen. Geschmacksprobe machen, nachdem die Hälfte der süß-sauren Sauce eingerührt ist.

Hinweise:

Besser ist es, das Wok-Gemüse selbst zusammenzustellen und zu schnippeln. Aber wer hat immer soviel Zeit?

Als Beilage nimmt man Thai-Jasmin-Reis.

Schlagworte:

schwer, Zubereitung ca. 30 Minuten, Gesamtzeit ca. 70 min, Hauptspeisen, Fleisch, Geflügel, Huhn, asiatisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 20.01.2023