

# Hähnchenfleisch süß-sauer mit Wok-Nudeln



## Zutaten für zwei Personen:

3 Hähnchen Oberschenkel  
3-4 EL Erdnussöl  
1/2 Gemüsezwiebel  
1-2 Karotten in Scheiben  
1/3 einer roten Paprika  
1/3 einer grünen Paprika  
einige Champignons  
8-12 Cashew-Nüsse  
50-75 g Woknudeln

### Marinade:

1 EL Sojasauce  
1 EL Reiswein  
1 TL Zucker, 1/2 TL Salz

### Süß-saure Sauce:

2 EL Ketchup  
3 TL brauner Zucker  
3 EL Weißweinessig  
2 EL Sojasauce  
150 ml Hühnerbrühe  
1 EL Speisestärke  
1 TL Salz

1. Von den Hähnchenoberschenkeln die Haut abziehen, das Fleisch auslösen und würfeln. In die Marinade geben und 15-30 min ziehen lassen.

2. Gemüsezwiebel schälen, quer halbieren, eine etwa 1 cm dicke Scheibe herausschneiden. Die Scheibe in gefällige, nicht zu kleine Abschnitte teilen. Karotte schälen und schräg in Scheiben schneiden. Paprika putzen und in Abschnitte teilen. Pilze putzen und in dickere Scheiben schneiden.

3. Für die süß-saure Sauce die Speisestärke mit kaltem Wasser

anrühren, die übrigen Zutaten untermischen.

4. Woknudeln nach Packungsvorschrift fast fertig kochen und abgießen. Optional 1-2 TL Sesamöl untermischen.

5. Fleisch abtropfen lassen und optional noch in 1 EL Speisestärke wälzen. 3 EL Erdnussöl in einem Wok oder einer Wok-Pfanne bis kurz vor dem Rauchpunkt erhitzen. Fleisch portionsweise unter Rühren braten, in Alufolie warm stellen. Einen weiteren EL Erdnussöl zugeben. Zuerst Zwiebel, Karotten, Paprika ca. 3 Minuten pfannerrühren, dann die Pilzscheiben und die Nüsse

zugeben und weitere 2-3 Minuten rühren.

6. Süß-saure Sauce und Woknudeln zugeben, aufkochen und etwas andicken lassen. Fleisch wieder zugeben.

### Hinweise:

Das Auslösen der Hähnchenoberschenkel ist mühsam, lohnt sich aber im Vergleich zu Hähnchenbrust.

### Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 45 min, Gesamtzeit ca. 60 min, Hauptspeisen, Fleisch, Geflügel, Huhn, asiatisch

Rezept und Foto: Walter  
Stand 22.01.2023