

Chop Suey

Dieses Rezept für Chop Suey ist ein Gericht, welches von in Amerika lebenden Chinesischen Köchen erfunden wurde.

Sinngemäß übersetzt heißt Chop Suey etwa „gemischte Reste“.

Aus diesem Grunde findet man dieses Rezept in keinem Chinesischen Kochbuch.

Das typisch Chinesische daran ist, dass die Gemüsezutaten vor dem Braten in kleine Stücke geschnitten werden. Das andere Charakteristische daran ist die Würzung mit Sojasoße und frischem Ingwer.

Bei diesem Rezept kann man seiner Phantasie freien Lauf lassen.

Alles was im Kühlschrank vorrätig ist kann dazu verwendet werden.

Egal welche Fleischsorte, diese kann auch aus Resten bestehen und schon vor gegart sein.

Das Wichtigste daran ist immer die Marinade zum Ablöschen und der frische Ingwer.

Auch kann man statt rohem Reis, übrig gebliebenen Reis vom Vortag oder auch asiatische Mie – oder Glasnudeln dazu nehmen.



Zutaten: für 4 Personen

400 g Hähnchenbrustfilet
oder Schweine- Filet- oder Schnitzel
3 EL Öl zum Anbraten

Für die Gemüseeinlage:

1 Stange Lauch
1 daumengroßes Stück Ingwer
1 Knoblauchzehe
etwa 6 getrocknete Mu Err Pilze
oder 150 g Champignons
150 - 200 g Bambussprossen
aus dem Glas oder Dose
1 rote Paprikaschote

Für die Marinade zum Ablöschen:

4 EL helle Sojasoße
1 EL dunkle Sojasoße
2 EL trockener Sherry
oder Reiswein (Sake)
ein paar EL kaltes Wasser
1 gehäufte EL Speisestärke (20 g)

Außerdem:

200 g roher Reis oder
250 g asiatische Mie Nudeln
(das sind Instant- Nudeln mit kurzer Kochzeit)
oder Glasnudeln

Zubereitung:

Und so wird das Chop Suey vorbereitet:

Reis oder Nudeln vorkochen, abtropfen lassen und zur Seite stellen.

Frisches Schweine- oder Hühnerfleisch in dünne Scheiben, Streifen oder Würfel schneiden.

Rote Paprikaschote putzen, in sehr schmale Streifen schneiden. **Ingwer** schälen, in sehr kleine Würfel

schneiden. **Knoblauch** schälen und dazu pressen.

Getrocknete dunkle Mu Err Pilze für eine halbe Stunde in lauwarmem Wasser einweichen.

Oder man nimmt frische Pilze, oder Champignons aus der Dose, dazu.

Die Lauchstange putzen, in Scheiben schneiden,

Bambussprossen aus dem Glas oder Dose nehmen und in etwas dünnere Streifen schneiden.

In einer Schüssel die Sojasoßen, Wasser, trockenen Sherry, eventuell etwas Salz und Stärkemehl miteinander verrühren.

In einer tiefen Pfanne oder Wokpfanne zuerst das Fleisch in heißem Öl anbraten, herausnehmen und zur Seite stellen.

Zuerst die Lauchringe, anschließend zügig das ganze zerkleinerte Gemüse in die Pfanne geben. Das Chop Suey unter Rühren höchstens 2 Minuten garen.

Das Fleisch wieder in die Pfanne geben, mit der Marinade ablöschen und alles nochmals gut erwärmen.

Entweder den Reis oder Nudeln gleich zum Chop Suey in die Pfanne geben und miterwärmen, oder gesondert zu Tisch bringen.

Das Chop Suey nach eigenem Geschmack nachwürzen.

Zum Chop Suey passt sehr gut ein grüner Salat mit einer süß/sauren Essigmarinade.

Kalorienangaben

Eine Portion Chop Suey mit Reis und Hähnchenbrustfilet hat ca. 400 kcal
und ca. 8 g Fett