

Hähnchenwürfel - Kung Pao

Bei diesem Rezept handelt es sich um ein Hähnchengericht aus der Chinesischen Region Szechuan.

Es ist auch unter dem Namen Kung Pow bekannt und sollte ziemlich scharf gewürzt sein.

Der Name soll angeblich so entstanden sein: Die chinesische Provinz Szechuan empfing einen neuen Gouverneur mit einem besonderen Festmahl, auf welchem ihm zu Ehren, einige neue Gerichte gekocht wurden.

Da ihm gerade dieses Hähnchengericht am besten geschmeckt hatte und seine Position die eines hohen Regierungsbeamten, eines „Kung Pao“ war, wurde dieses Gericht Hähnchenwürfel Kung Pao genannt.



Zutaten: für 2 Personen

1 großes Hähnchenbrustfilet

Für die Gemüseeinlage:

2 EL ungeröstete Cashew Nüsse (25g)

Ersatzweise auch geröstete Nüsse aus der Dose

3 - 4 getrocknete Mu Err Pilze

2 - 3 Frühlingszwiebeln

1 grüne Paprikaschote

1 kirschgroßes Stück frischen Ingwer

1 mittelgroße Karotte

3 EL Bambussprossen aus dem Glas/Dose

Für die Marinade zum Ablöschen:

2 EL helle Sojasoße

1 TL dunkle Sojasoße

2 TL schwarze Bohnenpaste (scharf)

3 EL Hoi Sin Sauce

etwas kaltes Wasser

2 TL Weizenstärke

3 EL Öl zum Anbraten

Zubereitung:

Für die Zubereitung des Kung Pao zuerst die getrockneten schwarzen Morcheln in warmem Wasser mindestens ½ Stunde einweichen.

Das Hähnchenfleisch in kleine Würfel von etwa 2 x 2 cm schneiden.

Die **grüne Paprikaschote** halbieren, entkernen, außen und innen waschen, ebenfall in gleich große Würfel wie das Fleisch, schneiden.

Die **Karotte** mit dem Sparschäler schälen, in dünne schräge Scheiben schneiden.

Die **Frühlingszwiebeln** putzen, in etwa 3 cm lange Stücke schneiden, dabei den unteren weißen Teil der Zwiebel, einmal längs halbieren.

Ingwer schälen, in sehr kleine Stücke schneiden.

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

Den Rest der Bambussprossen kann man gut gekühlt, längere Zeit aufbewahren.

Nun in einer Schüssel die Soßenflüssigkeit zum späteren Ablöschen des Gerichts vorbereiten.

Dazu Hoi Sin Sauce (gibt es im Asiatischem Lebensmittelgeschäft in Flaschen oder auch im Glas als dünnere Paste zu kaufen), helle und dunkle Sojasoße, soviel kaltes Wasser, damit es schön flüssig wird, 2 TL Stärkemehl und die schwarze Bohnenpaste (im Asiatischem Lebensmittelgeschäft in einem Glas erhältlich). Die schwarze Bohnenpaste ist sehr scharf und sollte vorher mit einem Löffel etwas zerdrückt werden.

Nicht überall findet man schwarze Bohnenpaste. Als Ersatz kann man deshalb auch Sambal Olek oder im Mörser zerkleinerte Chilischoten zum Schärfen des Gerichts einsetzen.

Wenn dies alles vorbereitet ist, kann es mit dem Kochen losgehen.

In einem Wok oder großen Pfanne, wenig Öl, (sehr gut ist dazu Erdnussöl geeignet) erhitzen.
Zuerst die ungerösteten **Cashew Nußkerne** unter ständigem Wenden leicht hellbraun anbraten.
Aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.
Wiederum etwas Öl in die Pfanne geben, erhitzen, die Fleischwürfel darin unter Wenden rasch zart hellbraun anbraten.
Auch aus der Pfanne nehmen, zur Seite stellen.
Die Frühlingszwiebeln, Karottenscheiben und Paprikawürfel bei mäßiger Hitze, ebenfalls 3 - 4 Minuten unter ständigem Wenden, anbraten, die ausgedrückten Mu Err Pilze, etwas zerkleinert und von den harten Stielen entfernt, sowie die Nüsse und das Fleisch wieder in die Pfanne geben und alles nochmals gut erwärmen.
Das Kung Pao mit der vorbereiteten Soßenflüssigkeit ablöschen und einmal aufkochen lassen.
Sofort noch sehr heiß zusammen mit frisch gekochtem Basmatireis als Chinesisches Gericht servieren.

Tipp:

Bei Verwendung von gerösteten Cashew Kernen aus der Dose, diese ebenfalls ganz kurz, ohne Öl, in der Pfanne anbraten.
Statt dem Hähnchenbrustfilet kann man zu diesem Gericht (Kung Pao) auch in kleine Würfel geschnittenes Schweinefilet dazu nehmen.

Kalorienangaben

Hähnchenwürfel Kung Pao auf Szechuan Art, ohne Reisbeilage, für eine Person ca. 325 kcal und ca. 15.5 g Fett