

# Hühnchen Gung Bao, Huhn mit chinesischem Gemüse in einer genialen Sauce



PORITIONEN  
4 Portionen



VORBEREITUNGSZEIT  
25 Min



KOCHZEIT  
12 Min



GESAMTZEIT  
37 Min



- 600 g Hähnchenbrustfilet
- 2 Paprikaschoten (rot, gewürfelt)
- 1 in feine Streifen geschnitten
- 1 Möhre (in Scheiben oder gestiftet)
- ½ Brokkoli (geschnitten und blanchiert)
- 4 Zehen Knoblauch (gehackt)
- Öl

## Mariande

- $\frac{1}{2}$  TL Zucker
- 1 TL Sherry (oder Reiswein)
- 1 Prise Salz

- $\frac{1}{4}$  TL Pfeffer
- 1 TL Speisestärke
- 1 EL Wasser

## Sauce

- 1 TL Wasser
- 2 TL Sojasauce
- 4 TL Hoisin Sauce
- $\frac{1}{2}$  TL 5-Gewürzmischung
- 3 EL Wasser
- 1 EL Speisestärke (gestrichen)

**1** Eine Marinade aus der Speisestärke, Pfeffer, Salz, Zucker, Wasser und Sherry erstellen. Das Fleisch darin wenden und ⏳ 20 Minuten marinieren.



**2** Die Zwiebeln mit Öl im Wok anbraten und bei Seite stellen.  
**3** Den Knoblauch kurz im Wok anbraten bis er leicht braun wird. Das marinierte Hähnchenbrustfilet hinzugeben und ⏳ 2 Minuten anbraten.



- 4** Die Möhren hinzugeben und ⏺ 1 Minute Minuten weiter braten.
- 5** Die Paprika hinzugeben und nochmals ⏺ 3 Minuten braten. In der letzten Minute den Brokkoli hinzufügen.
- 6** Eine Sauce erstellen aus dem Zucker, Sojasauce, Hoisin-Sauce und der 5-Gewürzmischung.
- 7** Eine Mulde bilden im Wok. Die Zwiebeln hinzufügen und die Sauce über die Zwiebeln geben und kurz aufkochen. Alle Zutaten vermischen.



- 8 Das Wasser mit der Speisestärke zum andicken der Sauce mischen. Die Mischung über das Gemüse geben und wieder vermischen. ⏳ 1 Minute weiter braten.