

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



**PORTIONEN**  
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

- ☐ ½ TL Zucker
- ☐ 1 TL Sherry (oder Reiswein)
- ☐ 1 Prise Salz

- ☐ ¼ TL Pfeffer
- ☐ 1 TL Speisestärke
- ☐ 1 EL Wasser

## Sauce

- ☐ 1 TL Wasser
- ☐ 2 TL Sojasauce
- ☐ 4 TL Hoisin Sauce
- ☐ ½ 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.