

Huhn mit Bohnenkeimlingen

Dieses Rezept Hähnchen mit Bohnenkeimlingen ist ein Rezeptvorschlag für ein schnelles, in der Zubereitung einfaches Chinesisches Gericht mit Hähnchenbrustfilet, reichlich frischen Sojabohnenkeimlingen mit einer etwas scharfen, pikanten Würzung.

Alle oben angegebenen Zutaten erhält man in jedem asiatischen Lebensmittelgeschäft sehr preiswert, oder im Spezialregal für asiatische Zutaten in jedem gut sortiertem Supermarkt.



Zutaten: für 2 Personen

Etwa 200 g Hähnchenbrustfilet

Zum Einlegen des Fleisches:

2 EL Sherry trocken oder Reiswein

1 EL helle Sojasoße

1 gehäufte TL Speisestärke

1 Messerspitze Ingwerpulver

1 Messerspitze Fünf Gewürzpulver

Etwas gemahlener Pfeffer

Für die Würzsoße zum Ablöschen:

2 -3 EL trockener Sherry

5 - 6 EL Wasser

2 EL helle Sojasoße

1 TL Speisestärke

Salz

Etwas Zucker

½ TL oder weniger Sambal Oelek

dies ist eine scharfe Chilipaste aus dem Glas

Zum Anbraten:

2 EL Öl

Außerdem:

150 – 200 frische Sojabohnen Keimlinge

oder Mungobohnen Keimlinge

1 halbes Daumengroßes Stück frischen Ingwer

Zubereitung:

Für die Zubereitung von diesem Gericht werden zuerst alle Zutaten sorgfältig vorbereitet und neben den Herd gestellt. Das eigentliche Kochen ist dann in wenigen Minuten erledigt.

Rechtzeitig die Reisbeilage kochen.

Hähnchenbrustfilet in nicht zu dünne Streifen oder Würfel schneiden.

Frische Bohnensprossen in kaltem Wasser waschen, auf ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Bei diesem Gericht werden jeweils 2 Marinaden in verschiedenen Schüsselchen vorbereitet.

Zum Einlegen des Hähnchenfleisches aus den oben genannten Zutaten eine Marinade anrühren, die Fleischstreifen für etwa 30 Minuten oder länger einlegen.

Zum Ablöschen des kurz gebratenen Gerichtes wird in einer zweiten Schüssel nochmals eine Würzsoße aus den oben genannten Zutaten angerührt, wobei es in Ihrer Hand liegt, wie scharf Sie das Hähnchenggericht haben wollen.

Ein Stückchen frischen Ingwer schälen, in kleine Würfel schneiden.

Zum Braten zunächst 1 EL Öl in eine Bratpfanne oder einer Wokpfanne geben, damit die ganze Pfanne etwas austreichen und erhitzen.

Das Hähnchenfleisch mit der Hand aus der Marinade nehmen, dabei etwas ausdrücken, anschließend kurz auf eine doppelte Lage Küchenkrepp zu Abtropfen legen.

Das Hähnchenfleisch im heißen Öl unter ständigem Wenden gut durchbraten, danach aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller warm halten.

Wiederum einen EL Öl einfüllen, die nassen Sojabohnensprossen sowie die Ingwerstückchen unter

Wenden kurz anbraten, die Temperatur zurück schalten (die Bohnenkeimlinge sollten schön weiß bleiben) und auf diese Weise noch etwa 1 Minuten anschmoren.

Mit der Würztunke (nach Wunsch auch noch mit der Marinade vom Einlegen des Fleisches) den Pfanneninhalt ablöschen, wiederum unter Rühren noch etwa eine halbe Minute durch garen lassen. Zuletzt das vor gebratene Fleisch wieder hinzu geben und unterheben. Jetzt nach eigenem Geschmack nochmals abwürzen, oder auch noch etwas Flüssigkeit nachfüllen. Nach persönlichem Geschmack kann man nun das Hähnchengericht kurz vor dem Servieren noch mit ein paar Tropfen reinem Sesamöl beträufeln, was dem Gericht den typisch chinesischen Geschmack verleiht, das Öl aber wirklich nur ganz sparsam verwenden.. Frisch gekocht in der Pfanne zu Tisch bringen und zusammen mit Basmatireis als leichtes, gut gewürztes Chinagericht servieren.

Tipp:

Statt Hähnchenbrustfilet kann man für dieses Gericht auch Putenschnitzel oder mageres Schweinschnitzel in dünne Streifen geschnitten, verwenden.

Kalorienangaben

Eine Portion Hähnchen mit Sojabohnenkeimlingen, ohne Beilage, hat 260 kcal, ca. 12 g Fett