

Knusprige Hähnchenwürfel mit Gemüse

Bei diesem Rezept knusprige Hähnchenwürfel auf Gemüse, handelt es sich um eine Rezeptidee für eine asiatisch gewürzte Gemüsepfanne, mit zuvor in eine selbst zubereitete Marinade eingelegte, anschließend in etwas Speisestärke panierte Hähnchenfleischstücke, welche in heißem Öl knusprig ausgebacken und zuletzt zum Servieren auf das Gemüse gelegt werden.

Zutaten: für 2 Personen

200 g Hähnchenbrustfilet
6 – 7 EL Öl zum Ausbacken

Für die Fleischmarinade:

2 EL trockener Sherry oder Reiswein
1 TL Zitronensaft
1 TL Zucker
3 EL helle Sojasoße
1 TL Speisestärke
½ TL Ingwerpulver

eine Messerspitze 5-Gewürzpulver

Zum Panieren der Geflügelstücke:

3 – 4 EL Speisestärke
Salz und Pfeffer

Für die Gemüsemischung:

150 Sojabohnenkeimlinge
oder Mungobohnenkeimlinge
1 – 2 Stangen Staudensellerie (60g)
1 grüne Paprikaschote
4 Frühlingszwiebeln
1 – 2 EL Erdnussöl oder anderes im
Geschmack neutrales Öl

Für die Würzsoße zum Ablöschen:

4 EL helle Sojasoße
5 – 6 EL Wasser
1 TL Essig
1 TL Zucker
1 TL Sambal Oelek (scharfe Chilipaste
aus dem Glas)
1 TL Speisestärke

Zusätzlich zum Verfeinern:

1 – 2 TL reines Sesamöl



Zubereitung:

Für die Zubereitung zuerst die **Marinade zum Einlegen** der Hähnchenstücke und gleichzeitig die **Würzsoße zum Ablöschen** der Gemüsemischung **vorbereiten**.

Dazu für die Marinade die oben angegebenen Zutaten in einer Schüssel gut vermischen.

Hähnchenbrustfilet in nicht zu große Streifen oder Würfel schneiden und **in die Marinade einlegen**.

Anschließend darin etwa **30 – 60 Minuten** zum Marinieren in den Kühlschrank stellen.

Dabei das Geflügelfleisch mehrmals wenden.

Für die Würzsoße zum Ablöschen der Gemüsepfanne:

ebenfalls die oben angegebenen Zutaten in einem Gefäß vermischen und neben den Herd stellen.

Speisestärke in einen tiefen Teller einfüllen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Staudensellerie schälen, **in sehr dünne Scheibchen** schneiden.

Grüne Paprika mit einem Messer halbieren, das innere Kerngehäuse und die hellen Häute heraus schneiden,

in schmale Streifen schneiden.

Frische Bohnenkeimlinge waschen, abtropfen lassen.

Frühlingszwiebeln putzen, **den hellen Zwiebelanteil in etwa 4 cm lange Streifen**, die **grünen Zwiebelröhrchen in 3 – 4 cm lange Stücke schneiden**.

Eine Wokpfanne, oder andere Bratpfanne mit einem etwas höheren Rand und eine zweite eventuell mit Teflon beschichtete Pfanne bereit stellen.

In die Pfanne (Wok) für das Gemüse das Erdnuss- oder anderes **Pflanzenöl geben**.

In die zweite Pfanne reichlich Öl einfüllen, da darin die panierten Hähnchenstücke ausgebacken werden und diese in mehr Öl ausgebacken werden sollten, damit sie nicht unten anliegen und hart und dunkel werden.

Für die Gemüsepfanne das Öl erhitzen.

Zuerst Staudensellerie grüne Paprikastreifen unter ständigem Wenden

etwa 2 Minuten anbraten. Bohnensprossen und den **hellen Zwiebelanteil** hinzu geben und nochmals unter Wenden weitere **1 – 2 Minuten anschmoren**.

Die grünen Zwiebelröhrchen zuletzt unterheben.

Mit der Würzsoße ablöschen, aufkochen und kosten ob es dem eigenen Geschmack entspricht.

Wenn nicht, das Gemüse nach persönlichem Geschmack nachwürzen.

Kurz vor dem Servieren 1 – 2 TL reines Sesamöl unter das **Gemüse mischen**, was den vom Chinarestaurant her bekannten typischen Geschmack des Gerichtes ergibt.

Nebenbei das Öl in der zweiten Pfanne erhitzen.

Die Hähnchenstücke kurz in der Speisestärke wenden und im heißen Öl auf beiden Seiten knusprig backen.

Dabei beim Wenden des Fleisches die Temperatur der Kochplatte etwas zurück schalten, damit die Hähnchenwürfel nicht anbrennen und dabei im Fleischinneren noch nicht durchgegart sind.

Asiatische Gemüse Mischung, zusammen mit frisch gekochtem Reis und den knusprig gebratenen Hähnchenwürfeln darüber gelegt, servieren.

Kalorienangaben

Eine Portion Knusprige Hähnchenwürfel mit Gemüse enthalten ca. 500 kcal, ca. 21 g Fett