

General Tso Chicken



300 g ausgelöste Hähnchenkeule ohne Haut 1/2 TL Salz

1/4 TL weißer Pfeffer

Marinade

1 EL helle Sojasauce

1 TL Sesamöl

1/2 TL Zucker

1 Ei (leicht verquirlt), Größe M

150 g Speisestärke

Soße

1 EL Austernsauce

1 EL helle Sojasauce

1 TL dunkle Sojasauce 1 TL Sweet Chili Sauce 1/2 EL Reisessig

1 TL Sriracha Sauce

30 g Zucker

30 ml Wasser

weitere Zutaten

2 Frühlingszwiebeln

2 Knoblauchzehen

1 Stück Ingwer (daumengroß)

Pflanzenöl zum Frittieren

5 getrocknete Chilischoten

2 Portionen gegarter Reis

REZEPT ZUBEREITUNG

Das Hähnchenfleisch in mundgerechte Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und vermischen.

Die Zutaten für die Marinade (bis auf die Speisestärke) in die Schüssel zum Fleisch geben und in das Fleisch einkneten. Das Fleisch für 25-30 Minuten beiseite stellen.

Die getrockneten Chilis 10 Minuten in heißem Wasser einweichen, abgießen und beiseitelegen.

Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Den Ingwer schälen und fein würfeln. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.

Die Zutaten für die Soße miteinander verrühren.

Das Öl in den Wok geben, bis der Wok maximal bis zu zwei Drittel gefüllt ist und auf 170 °C erhitzen.

Kurz bevor das Öl die richtige Temperatur hat, die Speisestärke in die Schüssel zum Hähnchen geben und mit dem Hähnchen vermischen. Jedes Stückchen Fleisch sollte rundum mit der Speisestärke ummantelt und trocken sein.

Das Hähnchen (bei Bedarf) portionsweise für ca. 3-4 Minuten frittieren. Das ist abhängig von der Größe der Stücke. Du darfst gerne ein Stück probieren, um zu schauen, ob es durchgegart ist.

Das frittierte Hähnchen auf Küchenpapier abtropfen lassen und das Öl aus dem Wok in ein hitzebeständiges Gefäß abschütten. Du kannst es später filtern und erneut verwenden.

Den Wok wieder aufsetzen und richtig heiß werden lassen. 1 EL Öl hineingeben und den Ingwer, Knoblauch und die Frühlingszwiebeln darin unter Rühren 1 Minuten anbraten.

Die Soße durchrühren und in den Wok gießen. Einmal kurz stark aufkochen lassen, damit sie leicht reduziert und sobald sie andickt, das Hähnchen zusammen mit den getrockneten Chilis in den Wok geben. 2-3 mal durchschwenken und sofort servieren.