Kochwerkstatt Wiesbaden

Ein Rezept für Kung Pao Hähnchen aus unserem Kochkurs Asiatische Küche.

Zutaten:

500g Hähnchenfleisch aus der Keule ohne Haut

2 EL Sesamöl

2El Erdnussöl

2 EL getrocknete Chili

1 Eiklar

2 TL Ingwer

100ml Chinesischer Kochwein weiß

4 Frühlingszwiebeln

2 EL Knoblauch

2 große Karotten

2 EL Sojasauce

2 EL Palmzucker

100ml Hühnerbrühe

2 EL Stärke

2 EL Erdnüsse oder Cashew Kerne

Salz / Pfeffer

Zubereitung:

Hähnchenfleisch in Würfel schneiden mit 2 cm Kantenlänge.

Das Fleisch mit einem Teil der Sojasauce, des Zuckers und mit etwas Sesamöl marinieren.

Das Eiweiß zum Fleisch geben und gut durchrühren.

Einen Esslöffel Stärke zum Fleisch geben und wieder gut rühren.

Karotten ebenfalls würfeln mit 1 cm Kantenlänge

Erdnussöl und Sesamöl im Wok erhitzen.

Fleisch und Karotten in den Wok geben und Pfannen-rühren. (stir fry)

Knoblauch, Ingwer, Chili und Palmzucker dazugeben.

Knoblauch in den Wok geben.

Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.

Den Wok Inhalt mit den Flüssigkeiten angießen und etwas reduzieren lassen.

Evtl mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Nüsse dazugeben.

Etwas Stärke mit kaltem Wasser anrühren und das Gericht zur gewünschten Konsistenz abziehen.

Mit den Frühlingszwiebeln auf einem Teller mit Reis servieren.

Wir wünschen gutes gelingen.
