

Hühnerfleisch mit Gemüse in Hoi-Sin-Soße

Für 3 Personen

Fleisch, Gemüse:

400 g Hähnchenschnitzel	1 Knoblauchzehe	2 Schalotten
1 gelbe Paprikaschote	1 grüne Paprikaschote	6 Broccoliröschen

Sauce:

1 TL Currypaste	2 EL Sojasoße	1 EL Reiswein
1 EL Sesamöl	1 EL brauner Zucker	4 EL Hoi-Sin-Soße
1 Tasse Geflügelbrühe	1 TL Speisestärke	Salz, Pfeffer

Außerdem:

4 EL Öl

Beilage:

Basmati-Reis

Das Hühnerfleisch waschen, trocken tupfen, in dünne Streifen schneiden und in eine flache Schale geben; leicht salzen und pfeffern. Die Knoblauchzehe schälen und in kleine Würfelchen schneiden, zum Fleisch geben. Die Hoi-Sin Soße mit der Sojasoße, dem Zucker, dem Reiswein und dem Sesamöl dazugeben und alles miteinander vermengen. Die Schale mit Frischhaltefolie abdecken und das Fleisch bei Zimmertemperatur etwa 20-30 Minuten marinieren lassen.

In der Zwischenzeit die Schalotten schälen und in feine Scheibchen schneiden. Die Paprikas waschen, trocknen und entkernen; dann in dünne Streifen schneiden. Den Broccoli putzen, waschen und in feine Röschen zerteilen.

Gewünschte Anzahl der Broccoliröschen in kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Abgießen, kurz mit kaltem Wasser abschrecken und beiseite stellen.

Nun das neutrale Öl im Wok oder einer hohen Pfanne erhitzen. Die rote Currypaste hineingeben und anschwitzen. Die Schalottenscheibchen zufügen und darin schwenken. Jetzt das marinierte Hühnerfleisch in den Wok geben und unter ständigem Rühren darin braten. Als nächstes das Gemüse zum gebratenen Fleisch geben und kurz mitbraten. Zuletzt die Gemüsebrühe in den Wok geben und alles miteinander vermengen. Mit der Speisestärke die Soße etwas andicken und aufkochen lassen. Alles kurz durchschwenken und nach Geschmack mit je einer Prise Salz und Pfeffer abschmecken.

Das fernöstliche Gericht auf drei Teller verteilen und zusammen mit Reis servieren.

NN am 10. Oktober 2025