

Chinesischer Wok mit Huhn und Kraut

Thema:	ein chinesisches Wok-Gericht
Saison:	immer wenn man Lust auf chinesisches Essen hat
Besonderheit:	leicht und schnell gemacht
Zu Beachten:	unbedingt chinesische Eiernudeln verwenden

Zutaten / Einkaufsliste

für ca. 4 Portionen

Marinade (zum Einlegen vom Fleisch)

2 EL	Sojasauce
1 EL	süße Sojasauce
1 EL	chinesische Chilisauc
	süß/scharf
1 EL	Cherry-Brandy Likör
1 TL	Knoblauchpulver
1 Msp	gemahlener Ingwer

500 g	Hühnerbrust
500 g	Weißkraut
1	Paprika rot
1	Paprika grün
1 Pkg.	chinesische Eiernudeln
1 EL	Speisestärke
1 Bund	Frühlingszwiebel
2	Zwiebel
1	chinesischer Knoblauch
250 ml	Brühe
n.B.	Erdnussöl
3 EL	Sojasauce
1 EL	chinesische Chilisauc
	süß/scharf



Zubereitung

Marinade:

Die Zutaten der Marinade vermischen, das Fleisch in Streifen schneiden und mindestens eine Stunde lang in die Marinade einlegen.

In der Zwischenzeit den Frühlingszwiebel in Ringe, die Zwiebel in Halbmonde und die Paprika in Streifen schneiden. Den chinesischen Knoblauch fein hacken und das Weißkraut in feine Streifen hobeln. Die chinesischen Eiernudeln nach Packungsanleitung kochen und in einem Sieb abtropfen lassen.

Öl in einem Wok erhitzen, das Fleisch aus der Marinade nehmen (Marinade aufheben) und portionsweise im heißen Öl anbraten. Im Backrohr warm stellen. In dem verbleibenden Öl zuerst die Zwiebel anrösten, danach die Frühlingszwiebel, den chinesischen Knoblauch, die Paprika, sowie das Kraut mitbraten.

Die verbliebene Marinade mit einem Esslöffel Speisestärke, sowie der Brühe verrühren und 3 EL Sojasauce und 1 EL Chilisauc hinzufügen. In den Wok gießen und ca. 15 Minuten köcheln lassen (bis das Kraut die gewünschte Konsistenz hat). Zum Schluss das Fleisch kurz unterrühren und auf den warmen Eiernudeln anrichten.

Gutes Gelingen und Guten Appetit