

Hühnerbruststreifen mit Nudeln und Sprossen

(chinesisch / international)

Zeitaufwand: 45 Minuten

Vorbereitung: Lilienknospen müssen 30 Minuten vorher in warmem Wasser eingeweicht werden.

ZUTATEN:

(für 3 Personen)

50 g Lilienknospen (gibt es getrocknet im Asienladen)

500-600g Hühnerbrust

ca 2 EL Speisestärke

ca 80 g Shiitake-Pilze

200 g frische Spaghetti (zur Not auch getrocknete, dann entsprechend weniger)

1/2 bis 1 Bund Frühlingszwiebeln

Erdnussöl

150g Bohnensprossen

Salz

5 EL Sojasauce

1 Sherryglas Portwein

2 TL Zucker

schwarzer Pfeffer frisch gemahlen

bis zu 1 Tasse Gemüfefond, Geflügelfond oder Brühe

ZUBEREITUNG:

Vorbereitung s.o.: Lilienknospen müssen 30 Minuten vorher in warmem Wasser eingeweicht werden.

Hühnerfleisch in mundgerechte Streifen von ca 1/2 bis 1 cm Kantenlänge schneiden.

Mit Salz einreiben, dann mit Speisestärke bestäuben. Gut mischen.

Spaghetti in mundgerechte Stücke brechen und in reichlich Salzwasser kochen, dem ein EL Öl beigegeben wird. Abschütten.

In einer sehr großen Edelstahlpfanne eine Bodendecke Erdnussöl erhitzen.

Fleisch darin bei guter Hitze von beiden Seiten braten, bis es eine goldbraunbeige Farbe angenommen hat.

Derweil Lilienknospen aus dem Einweichwasser nehmen und gut ausdrücken.

Frühlingszwiebeln waschen und in dünne Ringe schneiden.

Pilze in mundgerechte Streifen von ca. 1/2 cm Kantenlänge schneiden.

Lilienknospen in die Pfanne zum Fleisch geben und auf starker Hitze ca. 3 Minuten pfannenrühren.

(bitte blättern)

Dann die Pilze und Frühlingszwiebeln zugeben und kurz mitbraten.

Salzen.

Bohnensprossen zugeben und sehr kurz mitbraten - sie sollen etwas Biss behalten.

Mit einem Sherryglas Portwein ablöschen.

Die Hälfte der Sojasauce, also ca. 2 1/2 EL, zugießen und gut mischen.

Mit dem Zucker und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer bestreuen, wieder gut mischen.

Den Pfanneninhalte in eine Schüssel umfüllen.

In die selbe Pfanne nun wieder eine Bodendecke Erdnussöl geben. Die restliche Sojasauce, also ca. 2 1/2 EL zugießen.

Spaghetti zugeben, gut mischen, und bei stärkerer Hitze braten. Die Spaghetti dürfen sich dabei gerne leicht am Pfannenboden festsetzen - bei diesem Vorgang entwickeln sich sehr lecker schmeckende Röststoffe, auf die man nicht verzichten sollte!

Spaghetti immer wieder wenden und vom Boden abschaben, bis sich auf dem Pfannenboden eine braune Schicht gebildet hat.

Und nun kommt der Clou:

Diese Schicht wird durch Angießen von nach und nach bis zu einer Tasse Fond oder Brühe losgekocht. Sie mischt sich mit den Spaghetti und gibt ihnen ein wunderbares Aroma.

Nun gibt man die bereits gebratene Mischung von Fleisch und Gemüse in die Pfanne zurück und vermischt sie gut mit den Spaghetti.

Probieren und eventuell nachwürzen.

Mein Tipp:

Was haben Portwein und Spaghetti in einem chinesischen Gericht zu suchen?

Probieren Sie es aus - es schmeckt köstlich!