

Asia: Hühnerfleisch mit Mandeln

Rezept für 4 Portionen
Dauer: ca. 50 Minuten

Zutaten:

Zutat	Menge
Speiseöl / Öl	250 ml
Sojasauce / Sojasoße / Shoyu	1 EL (Esslöffel)
iglo Prinzessbohnen	50 g
Bambussprossen	60 g
Hühnerbrühe / Geflügelbrühe	3 EL (Esslöffel)
Reiswein	2 EL (Esslöffel)
Sesamöl	1 TL (Teelöffel)
Geschälte Mandeln	125 g
Zwiebeln	1 Stk.
Ingwerwurzel	1 TL (Teelöffel)
Maisstärke / Speisestärke / Stärkemehl / Maizena	4 TL (Teelöffel)
Selleriestangen	1 Stk.
Hühnerbrüste / Hühnerbrüstchen	300 g

Zubereitung:

Öl in einem kleinen Topf erhitzen und die Mandeln ca. 1 Minute fritieren, bis sie einen zarten Goldton angenommen haben. Sofort mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Das Öl aufbewahren.

Sojasauce und Stärke zu einer glatten Paste verrühren, das Fleisch darin wenden und 5 Minuten ziehen lassen. 2 EL von dem zurückbehaltenen Fritieröl im Wok bis zum Rauchpunkt erhitzen. Das Hühnerfleisch portionsweise bei starker Hitze 2 Minuten fritieren, dann herausnehmen.

Falls sehr wenig Öl im Wok zurückbleibt, einen weiteren Eßlöffel von dem Fritieröl zugeben und erhitzen.

Zwiebel und Sellerie (in kleinen Scheibchen) zugeben und 4 Minuten fritieren. Bohnen, Bambussprossen und Ingwer (ca. 2cm fein gerieben) zufügen und 1 Minute mitbraten.

Hühnerbrühe, Sesamöl und Reiswein oder Sherry zugießen und zugedeckt 30 Sekunden dämpfen. Den Extralöffel Stärke mit 1 EL Wasser verquirlen, unter die Sauce rühren und auskochen lassen. Hühnerfleisch und Mandeln zurück in den Wok geben, alles gründlich mischen und leicht erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren.

NÄHRWERT PRO PORTION: 25 g Eiweiß, 35 g Fett, 5 g Kohlenhydrate, 4 g Ballaststoffe, 40 mg Cholesterin, 1870 kJ (445 kcal)

Gutes Gelingen wünscht



Link zu diesem Rezept: <http://www.koch-idee.at/Rezept-243-Asia-Huehnerfleisch-mit-Mandeln.html>
Mehr leckere Koch-Ideen zum Nachkochen gibts auf www.koch-idee.at