

# Huhn mit Cashewkernen und Gemüse

China-Abend am 02.11.2002 bei mir

FOTO

Essential Cooking Chinese, Seite 32

noch nicht vorhanden

## **ZUTATEN für 4 Personen**

300 g Hähnchenbrust

*Marinade:*

1 EL Maismehl

1 TL Sesamöl

1 EL Hoisinsauce

1 TL helle Sojasauce

3 Knoblauchzehen, zerdrückt

2 EL Öl

75 g ungesalzene Cashew-Kerne

25 g Zuckerschoten

1 Stange Staudensellerie, in Scheiben geschnitten

1 Zwiebel, geachtelt

60 g Soja-Sprossen

1 rote Paprika, entkernt und in Stücke geschnitten

*Sauce:*

2 TL Maismehl

2 EL Hoisinsauce

200 ml Hühner-Brühe

## **ZUBEREITUNG**

1. Fett vom Fleisch entfernen und in Streifen schneiden.
2. In eine Schüssel geben und mit Maismehl bestäuben. Das gesamte Fleisch muss damit bedeckt sein.
3. Sesamöl, Hoisinsauce, Sojasauce und 1 Knoblauchzehe mischen. Über das Fleisch geben und 20 Minuten marinieren lassen.
4. Die Hälfte des Öls in einem vorgeheizten Wok erwärmen.
5. Cashew-Kerne 1 Minute darin rühren bis sie braun sind.
6. Zuckerschoten, Stauden-Sellerie, 2 Knoblauchzehen, Zwiebeln, Soja-Sprossen und Paprika hinzugeben und unter ständigem Rühren 2-3 Minuten braten.
7. Das Gemüse aus dem Wok nehmen und warm halten.
8. Das restliche Öl erhitzen. Das Huhn aus der Marinade nehmen und 3-4 Minuten braten.
9. Das Gemüse in den Wok zurückgeben.
10. Für die Sauce das Maismehl, Hoisinsauce und Hühnerbrühe mischen und in den Wok geben. Zum Kochen bringen und solange rühren, bis die Sauce dick und klar ist.

P.S.: Die Mengenangaben sind "chinesische Größen". Ich habe für 10 Personen die 7 Gerichte, die hier zu lesen sind, gemacht. Dazu gab es 600 g Duft-Klebe-Reis.

Der Reis (2,5 Tassen) wird mit der doppelten Menge Wasser in einen Topf gegeben. Dann eine 1/2 Stunde quellen lassen. Anschließend mit geschlossenem Deckel aufkochen. Bei mittlerer Hitze ca. 15-20 Minuten weiter ziehen lassen. Dabei den Deckel nicht öffnen.