

CHINESISCH GEBRATENES HÄHNCHEN MIT GEMÜSE – EINFACH, SCHNELL UND GÜNSTIG

Vorbereitungszeit 15 Minuten | Kochzeit 10 Minuten |
Leicht | 2 Portionen



Chinesisch gebratenes Hähnchen mit Gemüse geht einfach, schnell und ist noch dazu günstig. Diese Art von Küche ist außerdem sehr gesund, da das Gemüse schnell gegart wird und somit viele Nährstoffe erhalten bleiben. Im allgemeinen isst man in. Der Trick, um das Hähnchenfleisch besonders saftig zu bekommen, ist zum einen die Marinade und zum anderen die Schnitttechnik des Fleisches.

Schritt 01

Zuerst die Hähnchenbrust schräg, gegen die Faser, in dünne Scheiben schneiden. Diese nochmal in der Mitte halbieren. Hähnchenbrust zum marinieren in eine Schüssel geben. Speisestärke, Salz, Wasser, chinesisches Kochwein und Sojasoße hinzugeben und mit den Händen vermengen. 15 Minuten ziehen lassen, zwischendurch einmal durchmischen.

Schritt 02

Ingwer und Knoblauch schälen. Knoblauch hacken. Den Ingwer erst in dünne Scheiben schneiden, dann in feine Streifen. Pak Choi und Brokkoli gut waschen. Pak Choi der Länge nach halbieren, dann in Spalten schneiden. Brokkoliröschen abtrennen und diese dann in Scheiben schneiden.

Schritt 03

[Wok*](#) mit Pflanzenöl erhitzen und die Hähnchenbrust kurz darin anbraten. Angebratene Hähnchenbrust aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Nochmals etwas Pflanzenöl erhitzen, Ingwer und Knoblauch einige Sekunden darin anbraten und mit dem chinesischen Wein ablöschen. Brokkoli dazugeben und 1 bis 2 Minuten anbraten. Anschließend den Pak Choi hinzugeben und ebenfalls unter Rühren 1-2 Minuten mit anbraten. Geflügelbrühe (oder Wasser) hinzugeben und abgedeckt 1-2 Minutendämpfen.

Die Hähnchenbrust wieder hinzugeben. Anschließend mit Salz, Zucker und Sojasoße würzen. Zum Schluss mit ein paar Tropfen angerührter Speisestärke abbinden. Wok von der Hitze nehmen und etwas geröstetes Sesamöl über das Gericht träufeln.

Fertig ist ein saftiges Pfannengericht! Serviert wird mit Reis.

* Mit dem Kauf dieser Produkte bekomme ich eine kleine Provision. Ihr unterstützt damit meinen Kanal. Für euch bleibt der Preis allerdings gleich, es kostet also nicht mehr.

[Meine Pfannen und Töpfe*](#)

Chinesisch gebratenes Hähnchen mit Gemüse - einfach, schnell und günstig

Zutaten

Rezept für 2 Personen:

- 1 Hähnchenbrust
- 1 TL Speisestärke
- 1/2 TL Salz
- 1 EL Wasser
- 1 EL Chinesischer Kochwein
- 1 TL Sojasoße
- 2 cm Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pak Choi
- 1/2 Kopf Brokkoli
- Pflanzenöl zum Braten
- 1 EL Chinesischer Kochwein
- 1/2 TL Salz
- 1/4 - 1/2 TL Zucker (optional)
- 1-2 EL Sojasoße
- ein paar Tropfen mit Wasser angerührte Speisestärke

Wie gefällt dir das Rezept?

Klicken Sie auf einen Stern, um dieses Rezept zu bewerten!

Bewertung abgeben

Durchschnittliche Bewertung 4.2 / 5. Anzahl der Bewertungen 40

Bisher noch keine Bewertung! Seien Sie der Erste, der dieses Rezept bewertet.

[Mein Backbuch*](#)