

Hühnerfleisch-Rollen mit Gemüse

200 g Hühnerbrustfleisch	18 Herzen von Chinakohl	1/2 rote Paprikaschote
2 Eiweiß	3 EL Maisstärke	Salz
3 EL Pflanzenöl		
Würzmischung/Sauce:		
175 ml Hühnerbrühe	1 Frühlingszwiebel	2 Sch. Ingwerwurzel
2 TL Reiswein	1/2 TL Salz	1 1/2 TL Maisstärke

Die Hühnerbrust in 18 schmale lange Scheiben schneiden und beiseite stellen. Gemüseherzen putzen, gründlich waschen und gut abtropfen lassen. In kochendem Wasser halb garen, dann wiederum abtropfen lassen. Chilies oder Paprikaschote in feine Streifen schneiden.

Eiweiß, Maisstärke und Salz zu einer Paste vermischen. Jede Fleischscheibe mit einem Teil dieser Masse bestreichen und um die Mitte eines Gemüseherzens wickeln. Die restliche Paste auf den Rollen verteilen und diese mit einem Streifen Paprikaschote zusammenbinden.

Schweineschmalz oder Pflanzenöl in einem Wok erhitzen. Die Hälfte der Gemüserollen vorsichtig braten und sie dabei mehrmals behutsam drehen, bis das Fleisch weiß und das Gemüse gar ist. Herausnehmen, die restlichen Rollen garen und beiseite stellen.

Den Wok wieder erhitzen, die bereits vermischten Saucenzutaten hineingießen und zum Kochen bringen. Die Rollen vorsichtig hineingleiten lassen und in der Sauce wenden, so daß sie gleichmäßig überzogen sind. Auf eine Servierplatte heben und sofort servieren.

Chinesisch am 16. Januar 2019