

Sautierte Hühner-Brust mit Tomaten-Soße

375 g Hühnerbrust	1 EL helle Sojasauce	2 Eiweiß
60 g Maisstärke	12-18 getrock. Krabbenbrot	Öl
Würzmischung/Soße:		
1 EL Reiswein	2 EL Tomatensauce	11/2 EL Essig
2 EL Zucker	1/2 TL Salz	1/2 TL gerieb. Ingwerwurzel

Die Hühnerbrust enthäuten und in dünne Scheiben schneiden, und zwar schräg zur Faser, weil so das Fleisch zarter wird. In eine Schüssel geben, die Sojasauce hinzufügen und 20 Minuten durchziehen lassen.

Das Eiweiß leicht schlagen und mit der Maisstärke zu einem dicken Teig verrühren. Das Öl ziemlich stark erhitzen und das Krabbenbrot darin ausbacken, bis es locker und knusprig ist. Abtropfen lassen und beiseite stellen.

Eine Fleischscheibe nach der anderen in den Teig tauchen und in dem Öl fritieren, bis sie gar und goldbraun sind. Zwischendurch zweimal wenden. Herausnehmen und gut abtropfen lassen.

Ge: Sautierte Hühner-Brust mit Tomaten-Soße Das Öl bis auf etwa 1 Eßlöffel abgießen. Die Saucenzutaten hinzufügen und unter Rühren zum Kochen bringen. Die Fleischscheiben hineinlegen und vorsichtig garen. Von Zeit zu Zeit behutsam | umrühren, bis die gesamte Flüssigkeit aufgenommen ist.

Das Fleisch in der Mitte einer Servierplatte anrichten und ein wenig von dem heißen Fritieröl darübergießen, damit es einen glänzenden Überzug bekommt. Das Krabbenbrot rundherum legen.

Chinesisch am 16. Juni 2021