

## Hühnerfleisch-Streifen mit Knoblauch

12-18 kl. Knoblauchpflanzen    200 g Hühnerbrust    2 EL Öl

**Würzmischung:**

1 Eiweiß, leicht geschlagen	1 EL Maisstärke	1/2 TL Salz
weißer Pfeffer	Sauce	1/2 L Hühnerbrühe
2 EL Reiswein	Salz	1 1/2 TL Sojamehl

Die Knoblauchpflanzen unter kaltem Wasser waschen, gut abschütteln, in 5 cm lange Stücke schneiden und beiseite stellen.

Die Hühnerbrust in sehr dünne Scheiben schneiden, Haut und Knochen wegwerfen. Die Scheiben übereinanderlegen und in dünne Streifen schneiden. Diese mit den bereits vermengten Zutaten der Würzmischung in eine Schüssel geben und 20 Minuten durchziehen lassen.

Das Öl in einem Wok erhitzen und das Fleisch bei mäßiger Hitze unter Rühren braten, bis es weiß ist. An den Topfrand schieben und die in Stücke geschnittenen Knoblauchpflanzen hinzufügen. Die Temperatur heraufschalten und etwa 1 Minute unter Rühren braten. Die zuvor vermengten Soßen-Zutaten hineingießen, mit Fleisch und Knoblauch vermischen und unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen, bis die Soße dick und klar ist. Servieren.

Chinesisch am 17. Juni 2021