

Gebratene Fasanen-Brust mit Bohnen-Keimlingen

200 g Fasanenbrust, enthäutet	1 kleines Eiweiß	2 EL Schweineschmalz
250 g frische Silberkeime	Salz	2 EL Reiswein
175 ml Brühe (Fasanenknochen)	EL Maisstärke	

Die Fasanenbrust in dünne Scheiben schneiden und dann in schmale, gleichmäßige Streifen. Das Eiweiß leicht schlagen, mit dem Fasanenfleisch mischen und beides 20 Minuten beiseite stellen. Einen Wok erhitzen, die Hälfte des Schweineschmalzes hinzufügen und die Silberkeime unter Rühren braten, bis sie weich sind. Eine Prise Salz dazugeben. Um den Rand der Servierplatte herum anrichten.

Das restliche Schmalz im Wok erhitzen und das Fleisch bei hoher Temperatur 2 bis 3 Minuten unter Rühren braten, bis es gerade gar ist.

Den Wein hinzufügen und kurz aufkochen, dann die mit der Brühe verrührte Maisstärke dazugießen und die Sauce kochen, bis sie eindickt. Abschmecken, die Fleischstreifen in die Mitte der Platte schöpfen und sofort servieren.

Chinesisch am 14. Juni 2021