

Hähnchen-Brust chinesisch in Knoblauch-Soße

Für 4 Portionen:

500 g Hähnchenbrust	4 Knoblauchzehen	1 EL Sojasoße (hell)
2 EL Sojasoße (dunkel)	1 EL Reisessig	1 TL Zucker
2 EL Maisstärke	3 EL Wasser	1 EL Sesamöl
2 EL Panzenöl	1 EL Frühlingszwiebeln	1 Prise Chiliflocken
gekochter Reis		

Die Hähnchen-Brust in kleine, mundgerechte Stücke schneiden.

Knoblauch schälen und fein hacken.

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

Helle Sojasoße, dunkle Sojasoße, Reisessig und 1 EL Wasser in einer Schüssel mischen, Hähnchen hinzugeben und 10 Minuten marinieren lassen.

Für die Soße in einer kleinen Schüssel dunkle Sojasoße, Zucker, Reisessig, und 2 EL Wasser mischen, Maisstärke hinzufügen und alles glatt rühren.

Das Panzenöl in einer großen Pfanne auf mittlerer Hitze bringen.

Sobald das Öl heiß ist, die Hähnchen-Stücke 5-6 Minuten braten, bis sie goldbraun und durchgegart, aber noch saftig sind; beiseite stellen.

In der gleichen Pfanne das Sesamöl erhitzen und den gehackten Knoblauch für 1-2 Minuten anbraten, bis er goldbraun ist.

Die vorbereitete Soße zum Knoblauch in die Pfanne geben und ständig umrühren. Die Soße sollte sofort anfangen einzudicken und eine samtige Konsistenz annehmen. Wenn sie zu dick wird, etwas Wasser hinzufügen.

Die gebratenen Hähnchen-Stücke zurück in die Pfanne geben, umrühren, damit das Fleisch vollständig von der Soße überzogen ist; das Ganze noch etwa 2-3 Minuten köcheln lassen, bis alles gut erhitzt ist und die Aromen sich verbunden haben.

Hähnchen-Bust in Knoblauchsoße mit frisch gekochtem Reis servieren; das Gericht mit gehackten Frühlingszwiebeln und Chiliflocken betreuen.

NN am 04. August 2025