

Knuspriges Wok-Hähnchen

Für 4 Personen

2 EL Sojasauce	1 TL geriebene Ingwer	2 cm großes Stück Ingwerwurzel
2 EL Sesamöl	600 g Hähnchenbrustfilet	1 EL Honig
1 EL Speisestärke	1 kl. Bund Frühlingszwiebeln	2 Möhren
3 Knoblauchzehen	0,2 l Pflanzenöl	2 EL Keimöl
5 EL Ketchup	1 EL Weißweinessig	1 TL Chilipulver

Das Fleisch waschen, trockentupfen und in etwa $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden. Sojasauce, geriebenen Ingwer, Honig und Stärke mischen. Fleisch darin 1 Stunde ziehen lassen.

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in 1cm große Röllchen schneiden. Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Ingwerwurzel und Knoblauch schälen und in feine Streifen schneiden.

Das Pflanzenöl in einem Topf erhitzen. Die Fleischscheiben 3 Minuten im heißen Öl frittieren, dann auf Küchenpapier abtropfen lassen. Das Keimöl erhitzen, das vorbereitete Gemüse dazugeben und kurz anbraten.

Den Ketchup mit 5 EL Wasser, Essig, Chilipulver und Sesamöl verrühren. Die Sauce zum Gemüse geben, untermischen und alles einmal aufkochen lassen. Das Fleisch untermengen und in wenigen Minuten erwärmen.

Christian Henze am 25. Mai 2020