

Chop Suey

Hähnchenbrust mit verschiedenen Gemüsen

4 Personen

Am Vortag (mindestens einige Stunden vor dem Kochen) marinieren:

400 g Hähnchenbrust (eher weniger)

- in dünne Streifen, Scheibchen oder Würfel schneiden
- in einer Schüssel gut vermischen mit:

2 EL Sojasauce

1 EL Reiswein

Salz, Pfeffer

etwas Sesamöl

1 TL Kartoffelmehl

- abdecken und kühl stellen

Am Kochtag vorbereiten:

1 große Karotte

1 kleine Stange Lauch

1 rote Paprikaschote

½ Chinakohl

200 g Sojabohnensprossen

100 g Bambussprossen (Streifen) aus der Dose

1 Zwiebel

3 Knoblauchzehen

2 dünne Scheibchen Ingwer

20 g Mu-Er oder Tongku Pilze (fakultativ)

- Gemüse waschen und in feine Streifen oder dünne Scheibchen schneiden, Knoblauch und Ingwer sehr fein schneiden oder pressen.
- Das marinierte Fleisch 1 Stunde vorher aus dem Kühlschrank nehmen.

Los geht's:

- Öl in einer Pfanne mit hohem Rand (es muss kein WOK sein!) sehr heiß erhitzen
- Unter ständigem Rühren kurz (!) anbraten:
 - erst Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer
 - dann den Lauch
 - dann das restliche Gemüse, evtl. in Etappen – außer Sojabohnensprossen!

Das Gemüse muss knackig-bissfest bleiben, nicht verkochen. Beachte: Es gart später noch etwas nach.

- Das Gemüse in einem Sieb beiseite stellen
- Etwas Öl in die Pfanne nachgießen und das Fleisch kross garen, ständig rühren!
- Hitze reduzieren, das Gemüse wieder in die Pfanne zum Fleisch geben.
- Sojabohnensprossen unterheben
- Nun flott würzen (damit das Gemüse nicht verkocht) mit:

Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, 2 EL Sojasauce, 2 TL Hoisinsauce und Piment, Chili, Sembali Olek o.a.

Vom Feuer nehmen. Einige Tropfen Sesamöl darübergerben und sofort heiß servieren. Als Beilagen passen Reis oder chinesische Nudeln.



Chop Suey heißt im kanonesischen Dialekt „Verschiedene Reste“. Es ist ein Standardgericht und kann vielfältig variiert werden:

- mit Enten-, Rind-, Schweine- oder Lammfleisch
- mit mehr oder weniger Gemüse allerlei Art
- mit unterschiedlichen Gewürzen und Soßen.

Wichtig ist, dass das Gemüse roh (nicht gekocht, nicht blanchiert) und alles ***kurz und sehr heiß*** gebraten wird.

Guten Appetit!

www.saarwalter.de

Layout und © WE

