

Kung-Pao-Poulet



Kung Pao ist ein beliebtes Pouletgericht aus China. Dafür wird im Wok Huhn mit Chilischoten, Knoblauch, Ingwer, Peperoni, Nüssen und Zwiebeln rührgebraten.

Hauptgericht Für 4 Personen

500 g Pouletbrüstchen
3 Knoblauchzehen
20 g Ingwer
50 g Cashewkerne
2 Peperoni, z. B. rote und gelbe
4 Frühlingszwiebeln
2 EL Öl
4 getrocknete rote Chilischoten
6 EL Geflügelbouillon
5 EL Sojasauce
1 EL Aceto balsamico invecchiato
1 TL Zucker
2 TL Maisstärke
2 TL Sesamöl

Pouletbrüstchen in Streifen schneiden, Knoblauch und Ingwer fein hacken.

Cashewkerne in einer beschichteten Bratpfanne ohne Fett rösten. Abkühlen lassen. Grob hacken. Einige Cashewkerne und Zwiebelringe für die Garnitur beiseitestellen.

Peperoni entkernen und in Streifen, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.

Öl in einer weiten Bratpfanne oder einem Wok erhitzen, Pouletstreifen rundum anbraten. Chilischoten, Knoblauch und Ingwer dazugeben, ca. 1 Minute mitbraten. Peperoni dazugeben.

Bouillon, Sojasauce, Balsamico, Zucker und Stärke mischen. Zum Fleisch giessen und kurz aufkochen.

Cashewkerne, Sesamöl und Frühlingszwiebeln unterrühren. Anrichten.

Mit beiseitegestellten Cashewkernen und Zwiebelringen garnieren.

Dazu passt Parfümreis.