



Hähnchenfiletwürfel mit süßer Sauce Tián zhī jī liú kuài

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

350 g Hähnchenbrustfilet
100 g Erdnüsse
5 EL Ketjap manis
3 Zehen(n) Knoblauch
1 Ei(er)
30 g Zucker
25 g Kartoffelmehl
5 g Salz
25 ml Reiswein
1 EL Öl
1 TL Sesamöl



Hähnchenfiletwürfel mit süßer Sauce

Vorbereitung

Die Hähnchenbrustfilets unter fließendem Wasser waschen, Haut und Sehnen entfernen und dann in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Das Kartoffelmehl mit Wasser anrühren. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Hähnchenbrustwürfel würzen: zuerst 2 g Salz dazugeben, glatt rühren, dann das Eiweiß eines Eis dazugeben, glatt rühren, danach das mit Wasser angerührte Kartoffelmehl hinzufügen und alles glatt rühren. Die Haut der Erdnuskerne entfernen. Wenn es frische Erdnuskerne sind, sollten sie zuerst kurz in siedendem Wasser blanchiert werden.

Zubereitung

Einen Topf heiß werden lassen, mit Öl füllen (bis 500 ml) und das Öl heiß werden lassen, bis etwa 170 Grad. Die Erdnuskerne frittieren und, wenn sie knusprig sind, herausnehmen. Die Hähnchenbrustwürfel in den Topf geben und gleichzeitig mit einem Löffel auseinander bringen, bis sie gar sind. Das Fleisch in einen Sieb geben und das Öl in einem Behälter darunter auffangen. Eine Pfanne erhitzen, Knoblauch und Ketjap Manis anbraten, bis die Flüssigkeit leicht reduziert ist. Dann Zucker zugeben braten, bis der Zucker geschmolzen ist. Dann den Reiswein, 3 g Salz zugeben und alles glatt rühren. Anschließend die Hähnchenfiletwürfel und Erdnuskerne dazugeben und alles schnell glatt rühren. Wenn die Hähnchenwürfel mit der Soße gut überzogen sind, herausnehmen. Einige Tropfen Sesamöl zugeben, das Gericht gleich auf eine vorgewärmte Platte geben und heiß servieren.