Hähnchen auf Spargelbett
Lu sun jī

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Marinieren / Einlegen: 30 Minuten
Vorbereitungszeit: 10 Minuten
Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 4 Portionen
250 g Hühnchenbrustfilet
350 g Spargel
500 ml Öl zum Frittieren
Für die Marinade
1 ½ EL Kartoffelmehl
2 Prise Pfeffer
2 EL Öl
1 ½ EL Sojasauce
4 EL Wasser
Zum Blanchieren des Spargels
2 EL Öl
1 TL Salz
½ EL Zucker
Zum Braten
3 Zehen(n) Knoblauch
1 EL Frühlingszwiebel(n) (weiße Teile)
5 EL Öl
Für die Sauce
3 EL Austernsauce
3 EL Hühnerbrühe
2 EL Pflaumenwein
3 EL Sojasauce
4 EL Ketjap manis
Zum Binden der Sauce
1 TL Kartoffelmehl
1 EL Öl

Vorbereitung
Den Knoblauch schälen und fein hacken. Das Hähnchenfilet waschen und in Streifen schneiden. Die Gewürze für die Marinade mischen, das Hähnchenfleisch unterheben und ½ Stunde ziehen lassen. Den Spargel waschen, schälen und diagonal in 4 cm lange Stücke schneiden. Danach in 1 l Wasser mit den Gewürzen zum Blanchieren 3 Minuten blanchieren, abtropfen und auf eine Servierplatte häufen. Den Knoblauch und die weiße Frühlingszwiebel hacken. Das Kartoffelmehl mit 5 EL Wasser vermischen. Die Gewürze für die Sauce in einer Reisschale vermischen.

Zubereitung

Eine heiße Pfanne zweimal in Öl ausschwenken. Das Frittieröl in der Pfanne erhitzen. Das Hähnchenfleisch nochmals gut mit der Marinade vermischen und unter ständigem Rühren 2 Min. in heißem Öl frittieren. Mit einem Sieb herausheben, abtropfen lassen und das Öl in das Vorratsgefäß zurückgießen. Die Pfanne mit dem Salatöl erhitzen. Den Knoblauch und die Frühlingszwiebel anbraten. Das frittierte Hähnchenfleisch zugeben, 1 Minuten erhitzen und mit der Saucenmischung Übergießen. Zum Kochen bringen und mit dem angerührten Kartoffelmehl binden. Danach über das Spargelbett auf der Servierplatte füllen.

© 2024 coquina.de