



Huhn mit schwarzen Bohnen

Jiang ya dou chi ji

Huhn mit schwarzen Bohnen ist ein beliebtes chinesisches Gericht, das durch seine würzige und herzhafte Note besticht. Dieses Gericht ist einfach zuzubereiten und bietet eine tolle Kombination aus verschiedenen Aromen und Texturen.

Herkunft: China

Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

- 500 g Hühnerbrust
- 50 g Ingwer
- 1 Frühlingszwiebel(n)
- 50 g Schwarze Bohnen
- 300 ml Hühnerbrühe
- 1 Prise Salz
- 1 EL Reiswein
- 1 TL Zucker
- 1 EL Sojasauce dunkel
- 1 EL Kartoffelmehl
- 1 EL Öl

Zum Garnieren

- 1 Karotte(n)



Huhn mit schwarzen Bohnen



Huhn mit schwarzen Bohnen

Vorbereitung

Das Hühnerfleisch waschen, abtupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und in Seidenfäden schneiden (Julienne). Die Frühlingszwiebel putzen und fein hacken. Die schwarzen fermentierten Bohnen klein hacken. Die Hühnerbrühe, Salz, Reiswein, Zucker, Sojasauce, Frühlingszwiebel und das Kartoffelmehl in einem Gefäß zu einer Sauce

anrühren.

Zubereitung

Eine Pfanne vorbereiten und das Öl darin erhitzen. Das Hühnerfleisch und die gehackten Bohnen etwa 2 Minuten anbraten, dann den Ingwer und die Sauce dazu geben. Die Hitze reduzieren und alles zugedeckt weitere 2 Minuten köcheln lassen bis die Sauce leicht sämig wird. Für die Garnitur Die Karotte in Scheiben von 2 mm Dicke schneiden und nach Belieben Blumen ausstechen. Schwarze fermentierte Bohnen werden häufig auch gesalzen angeboten. Sie sollten dann vor der Zubereitung intensiv gewässert und abgewaschen werden, sonst ist das Gericht versalzen.