



Scharfes Hühnerfleisch mit Curry

Jia li ji

Herkunft: China

Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Marinieren / Einlegen: 20 Minuten

Vorbereitungszeit: 30 Minuten

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

200 g Hähnchenbrustfilet

10 Winterpilze / Shiitake

60 g Bambussprossen

200 g Lauch

½ Paprika rot

1 ½ TL Kartoffelmehl

500 ml Öl zum Frittieren

500 ml Kokosmilch

1 EL Chiliöl

Für die Marinade

2 TL Kartoffelmehl

2 EL Öl

1 EL Sojasauce

3 EL Wasser

Zum Anbraten

2 TL Ingwer

2 Zehen(n) Knoblauch

5 EL Öl

3 TL Sambal Oelek

4 EL Madras Curry

Zum Abschmecken

1 TL Pfeffer

1 TL Salz

2 EL Zucker



Scharfes Hühnerfleisch mit Curry

Vorbereitung

Den Knoblauch schälen und fein hacken. Das Hähnchenfilet waschen, dann trocken tupfen und in Streifen schneiden. Mit allen Zutaten für die Marinade vermischen und 20 Minuten ziehen lassen. Die Blumenpilze 20 Minuten in heißem Wasser einweichen. Abtropfen, von den Stielen befreien und in Streifen schneiden. Den Bambus, den Lauch und die Paprika ebenfalls waschen und in Streifen schneiden. Den Ingwer und den Knoblauch hacken. Das Kartoffelmehl mit 5 EL Wasser verrühren.

Zubereitung

Eine erhitzte Pfanne zweimal mit Öl ausschwenken. Das Frittieröl darin erhitzen und zuerst das

marinierte Hähnchenfleisch 2 Minuten, dann die Gemüsestreifen darin frittieren. Auf einem Sieb abtropfen und das Frittieröl in das Vorratsgefäß zurückgießen. Die Pfanne erneut erhitzen, das Öl zum Anbraten darin erhitzen. Das Sambal Oelek, den Knoblauch und den Ingwer anbraten, bis sich das volle Aroma entwickelt. Das Currypulver zugeben und nur 2 Sekunden anbraten. Sofort das vorfrittierte Hähnchenfleisch und das Gemüse untermischen, kurz erhitzen und mit der Kokosmilch ablöschen.