Bambussprossen mit Huhn
Jing rong jīn si sun

Bambussprossen mit Huhn (Jing rong jīn si sun) ist ein beliebtes chinesisches Gericht, das für seinen frischen und knackigen Geschmack bekannt ist. Die Bambussprossen verleihen dem Gericht eine leichte, erdige Note, während das Huhn zart und saftig bleibt. Die Kombination aus den beiden Hauptzutaten, oft ergänzt durch Schinken und manchmal auch etwas Ingwer, ergibt ein harmonisches und aromatisches Geschmackserlebnis.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 20 Minuten
Vorbereitungszeit: 5 Minuten
Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten für 4 Portionen
600 g Hühnerbrust
2 EL Reiswein
2 EL Kartoffelmehl
1 Prise Salz
600 g Bambussprossen
500 ml Hühnerbrühe
8 EL Öl
80 g Schinken

Vorbereitung
Das Hühnchenfleisch waschen, trocken tupfen und fein hacken. Reiswein, Speisestärke und Salz mischen und das Fleisch 20 Minuten darin marinieren lassen. in der Zwischenzeit die Bambussprossen in feine Streifen schneiden. Den Schinken fein würfeln.

Zubereitung
Die Hühnerbrühe mit den Bambusstreifen im Wok aufkochen, die Hitze reduzieren und 20 Minuten köcheln lassen, bis der Bambus die Hühnerbrühe vollständig aufgenommen hat. Die Bambusstreifen herausnehmen und mit dem marinierten Hühnerfleisch mischen. Das Öl im Wok stark erhitzen. Bambus und Hühnerfleisch 3 Minuten pfannenrühren.
Bambus und Hühnerfleisch auf einen Teller geben, den fein gewürfelten Schinken drüberstreuen und alles heiß servieren.

© 2026 coquina.de