

Chop Suey

Für 4 Portionen

400 g Hähnchenfilet	6 EL helle Sojasoße	6 EL Wasser
1 TL Zucker	2 EL Speisestärke	1 Zwiebel
1 kleine Stange Porree	1 Knoblauchzehe	2 Möhren
1 rote Paprikaschote	1 gelbe Paprikaschote	200 g Brokkoli
200 g Champignons	150 g Sojasprossen	2 EL Sesamöl

Für die Chop Suey-Soße:

100 ml helle Sojasoße	100 ml Wasser	1 TL Zucker
$\frac{1}{4}$ TL Sambal Oelek	Speisestärke	

Fleisch mit Küchenpapier trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. Für die Marinade Sojasoße, Wasser, Zucker und Speisestärke verrühren. Das Fleisch mit der Marinade gründlich vermischen und zur Seite stellen.

Zwiebel schälen und in dünne Spalte schneiden.

Porree waschen und in Ringe schneiden.

Knoblauch schälen und fein hacken. Möhren schälen und in feine Scheiben schneiden. Paprika putzen und in feine Streifen schneiden. Brokkoli waschen und in feine Röschen teilen. Pilze putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Frische Sojasprossen waschen, abtropfen lassen.

Für die Chop Suey-Soße Sojasoße, Wasser, Zucker und Sambal Oelek verrühren.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fleisch rundherum 3 Min. scharf anbraten, aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.

Das Gemüse und die Pilze im heißen Bratfett ca.

5 Minuten unter Wenden bei hoher Hitze anbraten. Fleisch wieder hinzugeben. Mit Soße auffüllen und kurz aufkochen. Mit Salz und Zucker abschmecken. Evtl. etwas Stärke mit kaltem Wasser anrühren und Chop Suey damit binden. Dazu schmeckt Jasmin-Reis.

Max Bergmann am 02. April 2025