

Chop Suey

Für 4 Personen:

300 g Hähnchenbrustfilet	2 EL Pflanzenöl	1 Zwiebel
2 Karotten	1 Paprika (rot oder grün)	150 g Mungobohnensprossen
1 Selleriestange	2 Knoblauchzehen	1 TL gerieb. Ingwer
2 Frühlingszwiebeln		

Für die Sauce:

3 EL Sojasauce	2 EL Austernsauce	1 EL Reisessig
1 TL Zucker	1 TL Sesamöl	1 TL Maisstärke
1 TL Chiliflocken		

Filet, Zwiebel, Paprika in Streifen schneiden.

Karotten in dünne Scheiben schneiden.

Die Maisstärke in 2 EL Wasser auflösen.

Knoblauchzehen fein hacken, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.

Pflanzenöl in einem großen Wok oder einer tiefen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Die Hähnchenstreifen in den Wok geben und unter ständigem Rühren etwa 5-6 Minuten braten, bis sie goldbraun und gar sind. Das Fleisch aus dem Wok nehmen und beiseitestellen.

In der gleichen Pfanne Zwiebeln, Karotten und Sellerie anbraten.

Knoblauch, Ingwer hinzufügen und für 2-3 Minuten unter Rühren braten, bis das Gemüse leicht weich wird, aber noch Biss hat.

Die Paprika und Mungobohnensprossen dazugeben und weitere 2 Minuten braten.

In einer kleinen Schüssel Sojasauce, Austernsauce, Reisessig, Zucker und Sesamöl gut vermischen. Die Maisstärke-Wasser-Mischung hinzufügen und die Sauce glatt rühren.

Das angebratene Fleisch zurück in den Wok geben. Die Sauce über das Fleisch und Gemüse gießen und gut umrühren, damit alles gleichmäßig bedeckt ist. Unter ständigem Rühren 3-4 Minuten kochen lassen, bis die Sauce eindickt und glänzt.

Das Chop Suey sofort servieren, mit Frühlingszwiebeln bestreut.

Tipp:

Chop Suey lässt sich ideal mit gedämpftem Jasminreis, Basmati-Reis oder gebratenen Nudeln kombinieren.

Frische Limettenscheiben und etwas scharfe Chilisauce bieten eine zusätzliche Würze.

Anstelle von Geflügel eignen sich auch Rind, Schwein, Garnelen.

NN am 23. Juli 2025