Gehacktes Hähnchenfleisch im Salatblatt
Shēngcài yè zhōng qiē suì de jīròu

Gehacktes Hähnchenfleisch im Salatblatt, auch bekannt als Shēngcài yè zhōng qiē suì de jīròu, ist ein leichtes und erfrischendes Gericht, das durch seine Kombination aus zartem Hähnchenfleisch und knackigem Salat besticht. Das Hähnchenfleisch wird oft mit aromatischen Zutaten wie Knoblauch, Ingwer, Frühlingszwiebeln und Chilis gewürzt.
Die Füllung wird in Salatblätter gewickelt, was dem Gericht eine frische und knackige Textur verleiht. Die Mischung aus würzigem Hähnchenfleisch und dem milden, saftigen Salatblatt schafft ein ausgewogenes und köstliches Geschmackserlebnis.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 2 Stunde(n)
Vorbereitungszeit: 20 Minuten
Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 4 Portionen
300 g Hühnchenbrust
20 g Mandeln
3 Frühlingszwiebel(n)
1 Kopf Salat
2 EL Öl
1 TL Sesamöl
1 EL Sojasauce
2 EL Reiswein
3 EL Hühnerbrühe
2 Chilischote(n)

Für die Marinade
1 TL Kartoffelmehl
1 Eiweiß
1 TL Sesamöl
1 EL Sojasauce
1 EL Reiswein
½ TL Zucker
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
1 EL Ingwer
4 Zehen(n) Knoblauch

Für die Dippsauce
3 EL Reisessig
1 EL Sojasauce
1 TL Ingwer
1 Zehen(n) Knoblauch
1 Chilischote(n)

© 2026 coquina.de

Vorbereitung

Den Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Das Hähnchenfleisch sollte von Haut und Sehnen befreit sein. Das reine Fleisch mit einem großen, scharfen Messer in kleine Würfel schneiden. Mit den Zutaten der Marinade in einer Schüssel gründlich mischen. Etwa eine, besser zwei Stunden lang kalt stellen und marinieren lassen. Inzwischen die Mandeln vierteln. Die Frühlingszwiebeln putzen, das Weiße in feine Ringe schneiden, das Grüne in gut zentimeterbreite Stücke schneiden. Die Chilis halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Den Salat in Blätter zerlegen, waschen und gut abtropfen lassen. Die Chilischoten fein hacken. Die Zutaten für den Dipp verrühren und in vier Schälchen verteilen.

Zubereitung

Im Wok das neutrale Öl mit dem Sesamöl stark erhitzen, die Mandeln darin rasch unter Rühren anrösten, herausheben und beiseite stellen. Im verbliebenen Fett das marinierte Hähnchenfleisch unter Rühren so lange anbraten, bis es überall seine rohe Farbe verloren hat. Dabei unermüdlich rühren und wenden. Nach etwa einer Minute die Frühlingszwiebeln, Chilis und Mandeln zufügen. Sobald alles gut durchgemischt ist, mit Reiswein aufkochen. Noch einmal unter Rühren aufkochen. Auf einer Platte, die mit Salatblättern ausgelegt ist, anrichten. Die restlichen Salatblätter getrennt reichen. Jeder Gast erhält ein Schälchen mit Saucendipp. Die Gäste nehmen sich vom Hähnchenfleisch, rollen sich davon jeweils Esslöffelhappen in ein Salatblatt ein, beträufeln es mit etwas Sauce, tauchen das Paket in den Saucendipp ein und verspeisen es mit den Fingern.

© 2026 coquina.de