Gebratenes Hühnerfleisch mit sechs Kostbarkeiten
Liu bao jīang

Gebratenes Hühnerfleisch mit sechs Kostbarkeiten (Liu bao jīang) ist ein köstliches chinesisches Gericht, das durch seine Vielfalt an Zutaten und Aromen besticht. Es kombiniert zartes Hühnerfleisch mit einer Mischung aus verschiedenen Gemüsesorten und Pilzen, die zusammen eine harmonische und geschmacklich ausgewogene Mahlzeit ergeben.Typischerweise enthält das Gericht Zutaten wie Paprika, Bambussprossen, Pilze, Erbsen, Tofu und Schinken. Diese werden oft in einer würzigen Sauce zubereitet, die dem Gericht eine tiefe, umami-reiche Note verleiht. Die Kombination aus knackigem Gemüse und zartem Fleisch sorgt für eine angenehme Texturvielfalt.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 30 Minuten
Vorbereitungszeit: 20 Minuten
Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 4 Portionen
5 Winterpilze / Shiitake
250 g Hähnchenbrustfilet
80 g Bambussprossen
½ Paprika rot
20 g Schinken
60 g Tofu
500 ml Öl zum Frittieren
20 g Erbsen

Für die Marinade
3 TL Kartoffelmehl
2 EL Öl
1 ½ TL Sojasauce
3 EL Wasser

Für die Sauce
2 TL Essigessenz (25%)
1 TL Glutamat
200 ml Hühnerbrühe
2 TL Kartoffelmehl
3 EL Kao-Liang-Schnaps
½ EL Zucker

Zum Anbraten
4 Zehen(n) Knoblauch
5 EL Öl
1 EL Sambal Oelek

Zum Abschmecken
20 g Mandeln geröstet
2 EL Sesamöl

© 2026 coquina.de

Vorbereitung

Die getrockneten Blumenpilze in etwa ½ l heißem Wasser ½ Stunde einweichen. Danach waschen, entstielen und den Pilzhut würfeln. Das Hühnerbrustfilet waschen, trocken tupfen und in 1 cm große Stücke schneiden. Alle Zutaten zum Marinieren in einer Schüssel vermischen. Den Bambus, die rote Paprika, den Schinken und den Tofu in Würfel schneiden. Den Knoblauch (zum Anbraten) und die gerösteten Mandeln (zum Abschmecken) getrennt hacken.

Zubereitung

Eine stark erhitzte Pfanne zweimal mit Öl ausschwenken und das Frittieröl darin erhitzen. Zuerst das marinierte Hühnerfleisch 2 Minuten darin Frittieren, herausnehmen und auf einem Sieb abtropfen. Danach die Tofu-, Paprika-, Bambus- und Schinkenwürfel, die Pilze und die Erbsen kurz frittieren und mit dem Huhn auf dem Sieb abtropfen. Das Öl in ein Vorratsgefäß zurückgeben. Die Pfanne erneut erhitzen, das Öl zum Anbraten erhitzen und den Knoblauch mit dem Sambal Oelek anbraten, bis sich das volle Aroma entwickelt. Nun das frittierte Fleisch, den Tofu und das Gemüse hinzugeben und erhitzen. Unter Rühren die Saucenmischung angießen. Kurz aufkochen, mit dem Sesamöl abschmecken und mit den gerösteten Mandeln bestreuen. Das Gericht heiß servieren.

© 2026 coquina.de