Hähnchen auf Spargelbett
Lu sun jī

Hähnchen auf Spargelbett (Lu sun jī) ist ein köstliches chinesisches Gericht, das durch seine Kombination aus zartem Hähnchenfleisch und knackigem Spargel besticht. Das Hähnchen wird oft mariniert und frittiert, was ihm eine knusprige Textur verleiht, während der Spargel frisch und leicht bleibt. Die Sauce, die häufig aus Austernsauce, Sojasauce, Ketjap manis und Pflaumenwein besteht, rundet das Gericht mit einer herzhaften und leicht süßen Note ab.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 30 Minuten
Vorbereitungszeit: 10 Minuten
Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 4 Portionen
250 g Hühnchenbrustfilet
350 g Spargel
500 ml Öl zum Frittieren

Für die Marinade
1 ½ EL Kartoffelmehl
2 Prise Pfeffer
2 EL Öl
1 ½ EL Sojasauce
4 EL Wasser

Zum Blanchieren des Spargels
2 EL Öl
1 TL Salz
½ EL Zucker

Zum Braten
3 Zehen(n) Knoblauch
1 EL Frühlingszwiebel(n) (weiße Teile)
5 EL Öl

Für die Sauce
3 EL Austernsauce
3 EL Hühnerbrühe
2 EL Pflaumenwein
3 EL Sojasauce
4 EL Ketjap manis

Zum Binden der Sauce
1 TL Kartoffelmehl
1 EL Öl

Vorbereitung
Den Knoblauch schälen und fein hacken. Das Hähnchenfilet waschen und in Streifen schneiden.

© 2026 coquina.de

Die Gewürze für die Marinade mischen, das Hähnchenfleisch unterheben und ½ Stunde ziehen lassen. Den Spargel waschen, schälen und diagonal in 4 cm lange Stücke schneiden. Danach in 1 l Wasser mit den Gewürzen zum Blanchieren 3 Minuten blanchieren, abtropfen und auf eine Servierplatte häufen. Den Knoblauch und die weiße Frühlingszwiebel hacken. Das Kartoffelmehl mit 5 EL Wasser vermischen. Die Gewürze für die Sauce in einer Reisschale vermischen.

Zubereitung

Eine heiße Pfanne zweimal in Öl ausschwenken. Das Frittieröl in der Pfanne erhitzen. Das Hähnchenfleisch nochmals gut mit der Marinade vermischen und unter ständigem Rühren 2 Min. in heißem Öl frittieren. Mit einem Sieb herausheben, abtropfen lassen und das Öl in das Vorratsgefäß zurückgießen. Die Pfanne mit dem Salatöl erhitzen. Den Knoblauch und die Frühlingszwiebel anbraten. Das frittierte Hähnchenfleisch zugeben, 1 Minuten erhitzen und mit der Saucenmischung Übergießen. Zum Kochen bringen und mit dem angerührten Kartoffelmehl binden. Danach über das Spargelbett auf der Servierplatte füllen.

© 2026 coquina.de