



Bambussprossen mit Huhn

Jing rong jīn sì sun

Bambussprossen mit Huhn (Jing rong jīn sì sun) ist ein beliebtes chinesisches Gericht, das für seinen frischen und knackigen Geschmack bekannt ist. Die Bambussprossen verleihen dem Gericht eine leichte, erdige Note, während das Huhn zart und saftig bleibt. Die Kombination aus den beiden Hauptzutaten, oft ergänzt durch Schinken und manchmal auch etwas Ingwer, ergibt ein harmonisches und aromatisches Geschmackserlebnis.

Herkunft: China

Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 20 Minuten

Vorbereitungszeit: 5 Minuten

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

600 g Hühnerbrust

2 EL Reiswein

2 EL Kartoffelmehl

1 Prise Salz

600 g Bambussprossen

500 ml Hühnerbrühe

8 EL Öl

80 g Schinken

Vorbereitung

Das Hühnerfleisch waschen, trocken tupfen und fein hacken. Reiswein, Speisestärke und Salz mischen und das Fleisch 20 Minuten darin marinieren lassen. In der Zwischenzeit die Bambussprossen in feine Streifen schneiden. Den Schinken fein würfeln.

Zubereitung

Die Hühnerbrühe mit den Bambusstreifen im Wok aufkochen, die Hitze reduzieren und 20 Minuten köcheln lassen, bis der Bambus die Hühnerbrühe vollständig aufgenommen hat. Die Bambusstreifen herausnehmen und mit dem marinierten Hühnerfleisch mischen. Das Öl im Wok stark erhitzen. Bambus und Hühnerfleisch 3 Minuten pfannenrühren.

Bambus und Hühnerfleisch auf einen Teller geben, den fein gewürfelten Schinken drüberstreuen und alles heiß servieren.