



Chop Suey

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Ruhezeit: keine

Grundmenge: 3 Personen

Zutaten:

- 375 g Hähnchenbrustfilet
- 1,5 TL Zucker, braun
- 3 EL Sojasoße
- 1 Paprikaschote, rot
- 1 Karotte, grobe
- 1 Stange Lauch
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 330 g Mungobohnen (Keimlinge), Dose
- 330 g Bambus, in Streifen
- 375 ml Hühnerbrühe



Sonstiges:

- Sesamöl
- Speisestärke
- Salz & Pfeffer
- Basmatireis

Zubereitung:

1. Zucker und Sojasoße mischen
2. Fleisch trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden und zur Soße geben
3. Alles gut durchmischen und mindestens 30 Minuten marinieren lassen
4. In der Zwischenzeit den Lauch in Ringe, die Karotte in Stifte und die Paprika in dünne Streifen schneiden
5. Zwiebel und Knoblauch schälen und beides fein hacken
6. (Keimlinge von den Mungobohnensprossen entfernen)
7. Reis nach Packungsanleitung in Salzwasser garen
8. Öl in einer Pfanne oder Wok erhitzen
9. Fleisch mitsamt der Marinade hineingeben und scharf anbraten
10. Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und kurz mitdünsten
11. Gemüse untermischen und ebenfalls kurz mitdünsten
12. Mit der Brühe ablöschen
13. Speisestärke in etwas Wasser auflösen und in die Soße geben



14. Bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse die gewünschte Bissfestigkeit hat

15. Gegebenenfalls etwas nachwürzen und zusammen mit dem Reis servieren