



Chop Suey mit Gemüse

Zutaten (für vier Portionen):

Hühnerbrühe:

4 Hähnchenkeulen
100 g Wurzelgemüse oder Abschnitte
1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch
Salz, Pfefferkörner
Piment
Nelken
Lorbeer
Wacholderbeeren
Petersilie

Marinade:

2 EL Hoisin-Sauce
3 EL Sojasauce
Five-Spices-Gewürz
Ingwer
1 Zehe Knoblauch

Chop Suey:

1/2 Rettich
2 junge Möhren
1 rote Zwiebel
2 Stangen Frühlingszwiebeln
1/2 Bund Radieschen
100 g Mungobohnenkeimlinge
100 g Zuckerschoten
Speisestärke
1 EL Erdnussöl
50 ml Sojasauce
Five-Spices-Gewürz
1-2 Zehen Knoblauch
Ingwer

Sowie:

200 g Mie-Nudeln

Zubereitung (circa 35 Minuten, ohne Garzeiten):

Als erstes die Hühnerbrühe herstellen. Hierzu die Hähnchenkeulen auslösen, das Fleisch beiseitestellen und die Knochen in einen Topf geben. Wurzelgemüse, Gewürze sowie Kräuter hinzugeben und mit so viel Wasser angießen, dass der Inhalt knapp bedeckt ist. Mehrere Stunden köcheln lassen, um eine kräftige Brühe entstehen zu lassen. Diese dann durch ein Sieb passieren. Alternative ist eine gekaufte Hühnerbrühe.

Für die Marinade Hoisin-Sauce mit Sojasauce, etwas Five-Spices-Gewürz und geriebenem Ingwer sowie Knoblauch vermischen, dann das Fleisch zerkleinern und in dieser Marinade mehrere Stunden einlegen.

Vor der eigentlichen Zubereitung die Gemüsekomponenten vorbereiten, dafür Rettich und Möhren schälen und in feine Julienne (Streifen) schneiden. Zwiebel, Frühlingszwiebeln und Radieschen in Scheiben schneiden und Mungobohnenkeimlinge sowie Zuckerschoten bereitstellen.

Das Fleisch der Marinade entnehmen, in Speisestärke wälzen und in etwas Erdnussöl knusprig anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen. In dem entstandenen Bratensatz die vorbereiteten Gemüse anschwitzen - außer den Frühlingszwiebeln und den Mungobohnenkeimlingen.

In der Zwischenzeit die Mie-Nudeln nach Packungsanleitung zubereiten. Das Gemüse mit Sojasauce ablöschen und mit Hühnerbrühe angießen. Die Mungobohnenkeimlinge, die Frühlingszwiebeln und die Mie-Nudeln hineingeben und gründlich durchschwenken. Das Fleisch darauf legen.

Nährwerte pro Portion:

642 kcal – 27 g Fett – 45 g Eiweiß – 51 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist laktosefrei.