Pfannengebratenes Huhn mit Zuckerschoten
Wan dou jī pan

Ein ansprechendes Gericht der südlichen Regionalküche aus schmackhaftem, zartem Hühnerfleisch und knackigen Erbsenschoten. Die Austernsauce, ein typisches Produkt des Südens, verleiht ihm seine besondere Note.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 30 Minuten
Vorbereitungszeit: 20 Minuten
Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 4 Portionen
500 g Hühnchenbrustfilet
250 g Zuckerschoten
1 Prise Salz
500 ml Pflanzenöl zum Frittieren
2 cm Ingwer
5 Zehen(n) Knoblauch
4 Frühlingszwiebel(n)
1 EL Reiswein

Für die Marinade
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
2 TL Sojasauce hell
2 TL Maismehl
1 Eiweiß
1 EL Erdnussöl

Für die Sauce
1 TL Kartoffelmehl
6 EL Wasser
2 EL Austernsauce
½ EL Sojasauce dunkel


Gebratenes Huhn mit Zuckerschoten

Vorbereitung
Die Stiele der Zuckerschoten entfernen, den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden und dabei die weißen und grünen Teile trennen. Das Eiweiß schlagen. Das Hühnerfleisch würfeln und in eine Schüssel geben. Zum Marinieren der Hühnerbrust das Salz, die Sojasauce, Pfeffer, Reiswein, Maismehl und Eiweiß unter das Fleisch mischen und dabei immer in die gleiche Richtung rühren. Das Fleisch 15 bis 30 Minuten stehen lassen. Dann das Öl dazurühren, um zu verhindern, dass die Fleischwürfel zu stark aneinander kleben. Das Kartoffelmel für die Sauce mit 6 EL Wasser anrühren.

Zubereitung

© 2026 coquina.de

Die Zuckerschoten in kochendem Wasser mit etwas Salz und einem EL Öl kurz blanchieren und sofort mit kaltem Wasser abschrecken. Die Sauce vorbereiten: Kartoffelmehl, Austern- und Sojasauce mischen. Den Wok zur Hälfte mit Öl füllen und auf 180°C erhitzen. Das Hühnerfleisch 50 Sekunden frittieren. Dabei ist darauf zu achten, dass die Hühnerwürfel nicht zu sehr aneinander kleben. Anschließend das Fleisch mit einem Sieblöffel herausnehmen und das überschüssige Öl abtropfen lassen. Das Öl aus dem Wok abgießen und in einem Gefäß zur Aufbewahrung nach dem Erkalten gießen. Von dem Öl etwa 1 EL zurück in den Wok geben, stark erhitzen und den Ingwer darin kurz anbraten. Anschließend die Zuckerschoten dazugeben und bei mittlerer Temperatur pfannenrühren, evt. dabei etwas salzen, vom Herd nehmen und warmstellen. Den Wok sauber reiben und wieder stark erhitzen. Mit Öl ausschwenken und den Knoblauch anbraten, danach die weißen Frühlingszwiebeln dazugeben. Gut durchmischen und das Fleisch unterheben. 50 bis 40 Sekunden pfannenrühren, den Reiswein seitlich eintröpfeln und die angerührte Sauce darüber gießen. Bei reduzierter Hitze weiterrühren, bis die Sauce dick ist. Die grünen Frühlingszwiebeln unterheben. Das Fleisch auf den Zuckerschoten anrichten und sofort servieren.

© 2026 coquina.de