

Hühnerbrust süß-sauer

Ein bekanntes Rezept aus China, das selber gekocht am besten schmeckt. Man braucht eine ganze Menge Zutaten, aber es geht ganz einfach.

Für 4 Kinder, die China entdecken wollen

Du brauchst:

500 Gramm Hühnerbrust

1 Prise Salz

1 Teelöffel Sojasoße

1 Knoblauchzehe

1 Zwiebel

1 grüne oder rote Paprika

100 Gramm Ananaswürfel aus der Dose

2 Teelöffel Stärkemehl

4 Esslöffel Wasser

4 Esslöffel Ananassaft

3 Esslöffel Essig

4 Esslöffel Zucker

2 Teelöffel Sojasoße

2 Esslöffel Tomatenketchup

1 Ei

etwas 10 Esslöffel Stärkemehl

100 Gramm Pflanzenöl

So geht's:

1. Hühnerbrust in mundgerechte Stücke schneiden, also Happen, die man gut in den Mund nehmen kann (wenn du mit Stäbchen essen willst, hast du ja kein Messer!). In ein Schüsselchen geben und mit der Prise Salz und dem Teelöffel Sojasoße beträufeln und ordentlich umrühren. Erst mal zur Seite stellen und immer mal wieder umrühren.
2. Die Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Die Zwiebel schälen und grob würfeln, auf ein Tellerchen geben und zur Seite stellen.
3. Die Paprika waschen, abtrocknen, einmal von oben nach unten durchschneiden und den grünen Stiel, die hellen Stücke und die weißen Kernchen entfernen. Dann in mundgerechte Stücke schneiden, auf ein Tellerchen geben und zur Seite stellen.
4. 100 Gramm Ananaswürfel abwiegen und zur Seite stellen.
5. Eine Soße aus Stärkemehl, Wasser, Ananassaft, Essig, Zucker, 2 Teelöffel Sojasoße und Ketchup in einer kleinen Schüssel gut verrühren. Auch zur Seite stellen.
6. Das Ei mit einem Schneebesen kräftig verrühren, bis es keine „Fäden“ mehr zieht und unter die Hühnerbruststücke rühren.
7. In einer großen, hohen Pfanne das Pflanzenöl solange erhitzen, bis ein Schaschlikspieß oder ein Holzlöffel, den du in das Fett steckst, Bläschen zeigt. Wenn du hast, kannst du auch eine Fritteuse benutzen.
8. Etwa 10 Esslöffel Stärkemehl auf einen Essteller streuen. Eine Hälfte der Fleischstücke darin wenden und sie anschließend vorsichtig (es kann spritzen und das tut weh!) in das Fett geben. Etwa 4 bis 5 Minuten hellbraun frittieren und sie dann auf Küchenkrepppapier abtropfen lassen. Dann die zweite Hälfte frittieren. Jawohl! Auch zur Seite stellen.
9. Nun wird es Ernst. In einer großen Pfanne oder einem Topf 2 Esslöffel Pflanzenöl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch kurz anbraten, die Paprika hinzufügen und etwa 3 bis 4 Minuten garen. Dabei immer wieder rühren. Die Ananasstücke zufügen,

die vorbereitete Soße zugießen und langsam zum Kochen bringen - die Soße wird dann dicker.

10. Dazu schmeckt Reis. Die Freunde zu Tisch rufen, die Fleischstücke zugeben und sofort servieren.

Reis ohne Beutel, Klumpen und Kleben kochen:

Wasser in einem Topf aufkochen, etwas Salz und für eine Person knapp eine halbe Tasse Reis dazugeben. Leicht sprudelnd etwa 11 Minuten kochen. Den Reis dann durch ein Sieb abgießen. Wieder ein wenig Wasser in den Topf geben, auf den Herd stellen und das Sieb über den Topf legen. So kann der Wasserdampf noch ein bisschen durch den Reis streichen und er wird nicht klumpig und klebrig.

Für chinesisches Essen passt am besten ein Langkornreis, am leckersten schmeckt Duftreis oder Basmati-Reis.

So geht man mit den Essstäbchen um:

