

Gong bao ji ding

Hühnerfleisch mit gerösteten Erdnüssen

Zutaten (für 2-3 Personen):

2-3 ausgelöste Hühnerbrüste (H)
1/2 roter Paprika (E)
1/2 grüner Paprika (E)
50 g rohe Erdnüsse (E) (mit roter, dünner Schale)
Öl (E)
3 Stk. getrockneter Chili (M)
2 Knoblauchzehen (M)
2 Scheiben Ingwer (M)
10 cm Lauch (M)
2 TL Birnenschnaps (M)
2 EL Sichun Paste (F,H,M)
1-2 TL Ketchup (H,E)

für die Fleischmarinade:

1 Eiklar (E)
Prise Salz (W)
2 TL Zucker (E)
2 Scheiben Ingwer (M)
2 Knoblauchzehen (M)
1 EL gehackter Lauch (M)
1 Stk. getrockneter Chili (M)
1 TL Maisstärke (E)

5 Elemente:

H = Holz (sauer) / F = Feuer (bitter) / E = Erde (süß) / M = Metall (scharf) / W = Wasser (salzig)

Zubereitung:

Hühnerfleisch würfelig und Paprika kleinwürfelig schneiden.

Kalte Pfanne mit kaltem Öl und den Erdnüssen zusammen erhitzen. Am Anfang stark, danach die Hitze zurückdrehen und die Erdnüsse langsam goldfärbig bräunen.

Für die Fleischmarinade Eiklar, Salz, Zucker, fein gehackter Ingwer, Knoblauch, Lauch, Chili und Maisstärke miteinander vermischen, das Fleisch damit marinieren und 10 Min. ziehen lassen.

Pfanne erhitzen und Öl dazugeben. Fleisch kurz darin anbraten, soll aber weiß bleiben. Gleich auf einen Teller geben. Nun den Paprika in derselben Pfanne anschwitzen, leicht salzen und aus der Pfanne nehmen.

Wieder die Pfanne bodenbedeckt mit Öl erhitzen (nicht zu heiß) und gehackten Chili, gehackten Knoblauch, Ingwer und Lauch hineingeben. Solange braten, bis sich die Aromen herauslösen. Erst dann die gehackten Chili und die Sichun Paste dazugeben (es darf ruhig scharf sein!). Solange umrühren, bis sich das Öl in der Pfanne mit den Gewürzen durchmischt und die rote Farbe von den Chilis angenommen hat. Nun Ketchup dazugegeben und wieder gut verrühren. Anschließend das Hühnerfleisch in die Pfanne geben und solange umrühren, bis die Gewürzmischung am Fleisch kleben bleibt. Paprika dazugeben und mit Schnaps je nach Geschmack verfeinern.

Zum Abschluss werden die goldfärbigen Erdnüsse darüber gestreut.

Hinweis:

Dieses Gericht wird traditionellerweise eher in den kalten Monaten gegessen und wirkt sich positiv aufs Blut, den Magen und den Darm aus.

Gutes Gelingen wünscht Ihnen Yin Chun Lei

