

## Yu xiang ji-si Hühnerfleisch mit Gemüse und Pilzen

### Zutaten (für 2-3 Personen):

2-3 ausgelöste Hühnerbrüste (H)  
1 roter und 1 grüner Paprika (E)  
2 Karotten (E)  
10 Stk. getrocknete Pilze (E,H)  
4 Stk. grüner Spargel (W,E)  
Öl (E)  
10 cm Lauch (M)  
2 Knoblauchzehen  
4 Scheiben Ingwer (M)  
4 Stk. getrockneter Chili (M)  
2 EL Sichun Paste (E,F)  
1 TL Ketchup (H,E)  
1 TL chin. Essig (H)  
2 TL Zucker (E)  
1/2 TL chin. Reisschnaps (M)



### für die Fleischmarinade:

1 Eiklar (E)  
1 gehackter TL Lauch (M)  
2 Scheiben Ingwer (M), gehackt  
1 EL Maisstärke (E)  
1/2 TL chin. Reisschnaps (M)  
2 TL Salz (W)  
1 TL Zucker (E)

### für die Sauce:

50 g Wasser (W)  
2 TL Maisstärke (E)  
1 TL Zucker (E)  
1 TL Essig (H)  
1 TL Reisschnaps (M)  
Salz (W)

### 5 Elemente:

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

### Zubereitung:

Hühnerfleisch, Paprika, Karotten, Pilze, Spargel, Lauch und Ingwer nudelig schneiden.

Für die Marinade alle Zutaten gut miteinander vermischen, das Fleisch damit marinieren und mind. 10 min. ziehen lassen.

Inzwischen für die Sauce alle Zutaten miteinander vermischen.

Pfanne erhitzen und Öl dazugeben. Fleisch kurz darin anbraten, soll aber weiß bleiben. Danach aus der Pfanne nehmen. Auch die Paprika, die Karotten und den Spargel separat in derselben Pfanne anschwitzen und danach herausnehmen.

Wieder die Pfanne bodenbedeckt mit Öl erhitzen und Chili, Lauch, gehackten Knoblauch und Ingwer anbraten. Danach die Sichun Paste dazugeben und solange umrühren, bis sich das Öl in der Pfanne mit den Gewürzen durchmischt und die rote Farbe von den Chilis angenommen hat. Nun die Pilze Ketchup, Zucker und Reisschnaps dazugeben und wieder für 1 Minute gut verrühren. Anschließend das Hühnerfleisch und das Gemüse dazugeben und für etwa 2 Minuten weiterbraten.

Zum Schluss die Sauce in die Pfanne dazugeben und so lange rühren, bis alles schön dicklich wird.

### Hinweis:

Dieses Gericht passt wunderbar in den Frühling. Denn in dieser Jahreszeit sollte man mehr Gemüse essen. Und auch die Süße spielt in den Gerichten eine große Rolle. Im Frühling wird mehr auf die Energie der Leber geachtet.

*Gutes Gelingen wünscht Ihnen Yin Chun Lei*