Szechuan-Hühnchen

Zutaten für 4 Personen

2 TL Speisestärke	mit
1 TL brauner Zucker	und
4 EL Sojasoße	in einer Schüssel gut zu einer Marinade verrühren.
400 g Hähnchenbrustfilet	waschen, trockentupfen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. In die Marinade geben, gut mischen und etwa 30 - 45 Minuten ziehen lassen.
5 EL Wasser	mit
1 TL Sambal Olek	- wer es nicht so scharf mag, einfach weglassen.
1 TL flüssiger Honig	
3 EL Sojasoße	
1 TL Reisessig	zu einer Soße verrühren und beiseitestellen.
1 rote und 1 grüne Paprikaschote	waschen, halbieren, entkernen und schräg in etwa 1 cm breite Streifen schneiden.
1 mittelgroße Karotte	schälen, längs halbieren und schräg in Scheiben schneiden.
1 Zwiebel	schälen, halbieren, in Scheiben schneiden.
½ Bund Lauchzwiebeln	putzen, schräg in Ringe schneiden.
150 g Pak Choi	waschen und in etwa 1cm breite Streifen schneiden.
2 cm frischer Ingwer	schälen und fein hacken.
2 Knoblauchzehen	schälen, längs halbieren und in Scheiben schneiden.
2 Chilischoten	halbieren und in feine Streifen schneiden.
2 EL Sesamsaat	in einer nicht zu heißen Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen und abkühlen.
2 EL Sesamöl	in der Pfanne erhitzen. Das Fleisch von allen Seiten anbraten. Herausnehmen.
1 EL Sesamöl	in der Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Chilistreifen und Ingwer zugeben, kräftig anbraten. Dann Paprika, Karotte und Knoblauch zugeben, mit anbraten. Mit der Soße ablöschen, ca. 8 Minuten weiter braten. Fleisch, Pak Choi und die Hälfte der Lauchzwiebeln zugeben, gut mischen und weitere 5 Minuten mitbraten. Mit
Salz, Pfeffer, Koriandersamen	abschmecken. Auf 4 Schalen verteilen mit der Sesamsaat und den restlichen Lauchzwiebeln garniert servieren.

Das passt dazu: Reis

Fleisch: Geflügel