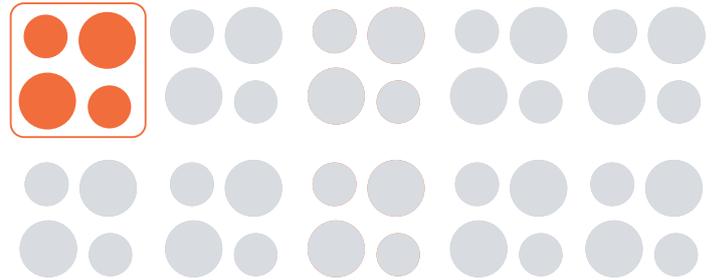


# ZUTATEN



CHI-HUHN MIT INGWER UND LAUCH  
Ein "Gelingt-garantierter"-Rezept von Thomas Schoenfelder

Zutaten für 4 Personen  
600 g Pouletgeschneitztes  
3 Stangen Lauch  
80 g Ingwer (frisch)  
4 EL Sojasauce  
2 EL Sherry  
2 TL Sambal Oelek  
Paprikapulver süss (1/2 TL)  
Salz (1/4 TL)  
Pfeffer  
Oel (4 EL)

## Zubereitung

1. 2 TL Sambal Oelek, 1/2 TL Paprika und frischer Pfeffer mit 4 EL Sojasauce und 2 EL Sherry mischen.
2. Fleisch kuehl abspuelen, trocknen und mit der Sauce marinieren.
4. Lauch fein schneiden. Ingwer schaelen und in ganz feine Scheiben schneiden.
4. 2 EL Oel in weiter Bratpfanne/Wok erhitzen. Pouletfleisch heiss anbraten bis es weiss ist (1 bis 2 Minuten). Wieder herausnehmen.
5. Nochmal 2 EL Oel in die Pfanne geben und schwach erhitzen. Ingwer glasig anbraten (bis er duftet).
6. Lauch zufuegen und bei schwacher Hitze unter Ruehren 5 Minuten duensten. Zum Schluss das Fleisch wieder zugeben und das Ganze 5 Minuten koecherln. Servieren.

Dazu passt:  
Reis.

Tipp:  
Laut traditioneller chinesischer Medizin hilft dieses Gericht die Abwehrkraefte zu stabilisieren. Gut bei Chi-Mangel, fuer einen Energieschub bei Verstimmung und Antriebsschwaechen.

waskochen.ch

# ZUBEREITUNG