



Gong Bao Chicken

für 2 Portionen | 30 Minuten | 629 kcal

Gong Bao Chicken ist ein klassisches Pfannengericht aus der Sichuan Küche mit zartem Huhn, geröstetem Sichuanpfeffer, Chili und Erdnüssen. Dieses Rezept zeigt dir eine ausgewogene, alltagstaugliche Variante, bei der Schärfe, Säure und Süße klar strukturiert zusammenspielen.

Zubereitung:

1. Zu Beginn alle Zutaten für die chinesische Gong Bao Chicken bereitlegen. Bereite gerne parallel dazu frisch gekochten Reis zu.
2. 2 Zehen Knoblauch schälen und fein reiben. Ingwer (ca. 2 cm) ebenfalls schälen und fein reiben. Beides in eine Schüssel geben und mit 1 EL Sojasauce und 1 EL Shaoxing Wein (alternativ Sake) glatt verrühren.
3. Die 500 g ausgelösten Hähnchenkeulen (ohne Haut) in 2-3 cm große Würfel schneiden und in die Marinade geben. Alles gründlich vermengen, sodass jedes Stück umhüllt ist. Dann mit 1 EL Speisestärke verrühren. Das Fleisch kurz stehen lassen, während die restlichen Zutaten vorbereitet werden.
4. 3 Frühlingszwiebeln waschen und schräg in Stücke schneiden. Dabei das Weiße vom Grünen trennen. Beides separat bereitlegen.
5. In einer kleinen Schüssel 2 EL Sojasauce, 1 EL Chinkiang Essig, 2 EL Zucker und 5 EL Wasser verrühren, bis sich der Zucker gut gelöst hat. Die Sauce griffbereit neben den Herd stellen.
6. 1 EL Sichuanpfeffer in einer trockenen Pfanne kurz rösten, bis er deutlich duftet. Dann herausnehmen und grob im Mörser zerstoßen. (Nicht zu fein – ein bisschen Struktur ist gut.)
7. 3 EL neutrales Öl in einer großen Pfanne oder im Wok auf mittelhoher bis hoher Hitze erhitzen. 1 EL Chiliflocken und den zerstoßenen Sichuanpfeffer hineingeben und nur ein paar Sekunden anrösten, bis es intensiv duftet.
8. Das marinierte Hähnchen sofort in die Pfanne geben und unter Rühren kräftig anbraten, bis die Stücke außen Farbe bekommen und leicht knusprig wirken. Das dauert je nach Hitze meist 4-6 Minuten.
9. Jetzt die grünen Frühlingszwiebelstücke in die Pfanne geben

Zutaten:

Fleisch & Marinade:

- 500 g Hähnchenoberkeulen (ohne Knochen, ohne Haut)
 - 2 Knoblauchzehen
 - 1 Stück Ingwer (frisch, ca. 2 cm)
 - 1 EL Sojasauce
 - 1 EL Shaoxing Wein (alternativ Sake)
 - 1 EL Katakuriko (Kartoffelstärke)
-
- 1 EL Chiliflocken (nach Geschmack mehr oder weniger)
 - 1 EL Sichuanpfeffer (Hua Jiao)
 - 3 Frühlingszwiebeln
 - 50 g Erdnüsse (ungesalzen)
 - 3 EL Öl (z. B. Erdnuss- oder Rapsöl)

Sauce:

- 5 EL Wasser
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Chinkiang Essig (alternativ Reisessig)
- 2 EL Zucker

und kurz unterrühren, nur so lange, bis sie leicht zusammenfallen und aromatisch duften. Anschließend die vorbereitete Sauce in die Pfanne gießen und alles gut durchschwenken oder umrühren. Nach wenigen Sekunden beginnt die Sauce zu glänzen und legt sich wie eine Glasur um das Fleisch. Kurz weiterköcheln lassen, bis alles schön gebunden ist.

10. Zum Schluss 50 g ungesalzene Erdnüsse unterheben, die Pfanne vom Herd ziehen und die weißen Frühlingszwiebelstücke darüberstreuen.
11. Das Gong Bao Chicken gerne mit zusätzlichem Chili garnieren und sofort servieren, am besten mit schlichem Jasmin- oder Rundkornreis, damit die Sauce voll zur Geltung kommt.