

2. Poulet mit Kefen

500 g	Pouletplätzli
400 g	Kefen (frisch oder Tiefkühl)
5	Knoblauchzehen (feingehackt)
4	dünne Scheiben Ingwer
½ Bd.	Frühlingszwiebeln (in 3-cm-Stücke geschnitten, weisse und grüne Teile getrennt)
2 EL	Sherry
3 EL	Erdnussöl

Marinade

je 1 Prise	Salz, und Pfeffer
3 TL	helle Sojasauce
3 TL	Sherry
2 TL	Maizena
1	kleines Eiweiss (geschlagen)
1 EL	Erdnussöl

Sauce

1 TL	Kartoffelmehl mit 6 EL Bouillon angerührt
2 EL	Austernsauce
2 TL	dunkle Sojasauce

Das Hühnerfleisch eine halbe Stunde ins Tiefkühlabteil legen. Dann herausnehmen, würfeln und in eine Schüssel geben.

Marinieren: Salz, Pfeffer, Sojasauce, Sherry, Maizena und Eiweiss unter das Fleisch mischen und dabei immer in die gleiche Richtung rühren. 30 Minuten stehen lassen, dann das Öl darunterrühren.

Die Kefen in kochendem Wasser mit etwas Salz und 1 EL Öl kurz blanchieren und sofort mit kaltem Wasser abschrecken.

Die Sauce vorbereiten: Kartoffelmehl, Austern- und Sojasauce mischen.

Den Wok stark erhitzen. 1 EL Öl hineingeben und den Ingwer kurz anbraten. Dann die Kefen dazugeben und unter Rühren bei mittlerer Kochtemperatur erhitzen. Nach Belieben salzen, vom Feuer nehmen und warm stellen.

Den Wok sauberreiben und wieder stark erhitzen. 2 EL Öl hineingeben und herumschwenken. Den Knoblauch anbraten, dann die weissen Frühlingszwiebeln. Das Fleisch unterheben, gut durchmischen und 2-3 Minuten pfannenrühren. Den Sherry seitlich eintröpfeln und die angerührte Sauce darübergiessen.

Bei reduzierter Hitze weiterrühren, bis die Sauce dick ist. Die grünen Frühlingszwiebeln unterheben. Das Fleisch auf den Kefen anrichten und sofort servieren.