

Gemüse und Hähnchen in Orangesoße China Style



Für die Mengenangaben gilt $\frac{1}{2}$ Tasse = das Volumen von 50 ml
 1 Tasse = das Volumen von 100 ml

Zutaten:	Zubereitung:
Hühnchen marinieren: 500 g Hähnchenbrüste	in Würfel schneiden
1 walnussgroßes Stck Ingwer	Schale abschaben und fein hacken
2 Knoblauchzehen	schälen und fein hacken
2 Eßl Sojasoße	
1 Eßl Pflaumen-Wein oder Sherry	
$\frac{1}{2}$ Teel Pfeffer	
1 Teel Sesamöl	das Hühnchen 1 Stunde darin marinieren.
Gemüse vorbereiten: 2 Möhren	erst in fingerlange Stücke schneiden, dann längs in Scheiben und schließlich in Stifte schneiden

1-2 Paprikaschoten	entkernen und grob schneiden
1 handvoll junge Bohnen oder Zuckerschoten	putzen und evtl. 10 Min in Salzwasser blanchieren
1 handvoll frische Champignons	je nach Größe halbieren oder vierteln.
Hühnchen panieren:	
½ Tasse Mehl	
½ Tasse Maisstärke	
½ Teel Backpulver	
1 Teel Salz, ½ Teel Pfeffer	vermengen. Das Hühnchen abtropfen lassen und in der Mehlmasse wälzen. In Öl anbraten. Fleisch warm stellen.
Orangen-Soße:	
3 Zehen Knoblauch	schälen und fein hacken
1 walnussgroßes Stück Ingwer	Schale abschaben und fein hacken
1 Chilischote	entkernen und ebenfalls sehr fein hacken. Alles in
1 Eßl Öl	scharf anbraten. Das Gemüse zugeben und ebenfalls braten.
½ Tasse Sojasoße	
abgeriebene Schale und Saft von 2 unbehandelten Orangen	
6 Eßl brauner Zucker	
½ Tasse Gemüse- oder Hühnerbrühe	
4 Eßl weißer Essig	zugeben. Nach Bedarf etwas von der Huhn-Panade zum Binden zugeben. Das Gemüse kurz auf kleiner Flamme weich köcheln lassen. Am Schluß kurz das Fleisch untermengen.
2 Eßl Sesamkörner	über das Gericht streuen.

Dazu passt Reis oder kurz überbrühte Mie-Nudeln