Hähnchenherzen in Austernsauce



Hähnchenherzen mit Gemüse in Austersauce, mit Sesamsaat garniert

Hähnchenherzen lassen sich wie -lebern oder -mägen auch sehr gut asiatisch zubereiten, indem man sie mit Gemüse im Wok pfannenrührt und eine schöne Sauce dazu bereitet. Hier kommen Zwiebel, Knoblauch, Lauchzwiebel, Spitzpaprika und Chinakohl als Gemüse hinzu. Die Sauce wird aus Reiswein, Fischsauce und Austernsauce gebildet. Garniert mit gerösteter Sesamsaat.

Zutaten für 1 Person:

- 120 g Hähnchenherzen
- ½ Zwiebel
- 4–5 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 80 g Chinakohl (2 Blätter)
- ½ Spitzpaprika

- Shao Xing (Reiswein)
- 2 EL Fischsauce
- 2 EL Austernsauce
- Sesamöl
- Basmatireis
- etwas Sesamsaat

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Reis nach Anleitung zubereiten. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und in grobe Stücke schneiden. Lauchzwiebel, Chinakohl und Spitzpaprika putzen. Chinakohl in Streifen schneiden, Lauchzwiebel und Spitzpaprika in grobe Stücke. Hähnchenherzen längs dritteln und in Streifen schneiden.

Sesamsaat in einer kleinen Pfanne ohne Fett dunkel rösten.

Sesamöl im Wok erhitzen. Hähnchenherzen darin anbraten. Gleich danach Zwiebel, Knoblauch, Lauchzwiebel und Spitzpaprika dazugeben Dann Chinakohl. Alles einige Minuten anbraten und pfannenrühren. Mit einem guten Schuss Reiswein ablöschen. Mit Fischsauce und Austernsauce würzen. Abschmecken.

Reis in eine Schale geben, Hähnchenherzen mit Gemüse und Sauce darüber geben, mit etwas Sesamsaat garnieren und servieren.