ESSEN UND TRINKEN
Reisen durch Körper & Zeit

rem
Reiss-Engelhorn-Museen

Rezept

Chicken Wings nach Hongkong-Art mit chinesischen Speckbohnen

ausgewählt von der Gesellschaft für Deutsch-Chinesische Freundschaft Metropolregion Rhein-Neckar e.V.

Zutaten Chicken Wings Hongkong-Art (für 4 Personen)

- 750 g Chicken Wings
- 1 Ei
- 2 Schalotten
- Ingwer
- 1 Prise Salz
- Je eine halbe Paprika, rot und grün
- 1 EL helle Sojasoße
- 2 – 3 EL Speisestärke
- 2 EL Typhoon Shelter-Gewürz (erhältlich in ausgewählten Asia-Märkten)

Zubereitung

Die Hähnchenflügel in eine Schüssel geben. Mit dem Ei, den in schmale Streifengeteilten Ingwer, Schalotten und Salz in der Schüssel verrühren. Dann die helle Sojasauce und die Speisestärke hinzufügen und alles mit den Händen intensiv vermengen. 10 Minuten marinieren. Handschuhe sind gerne erlaubt zum Kneten.
Paprika in kleine dünne Streifen schneiden.

Öl in einem Wok erhitzen, die Hähnchenflügel hineingeben, so lange drehen, bis diese goldbraun geworden sind, alles bei hoher Temperatur. Dann bei mittlerer Temperatur die Paprikastreifen darunter rühren und die Typhoon Shelter-Gewürzmischung darüber gießen. Alles zusammen weiter anbraten, sechs bis achtmal drehen, damit alle Wings knusprig werden. Dann servieren.

Zutaten für chinesische Speckbohnen (für 4 Personen)

- 500 g Stangenbohnen
- 150 g Bauchspeck
- eine halbe Paprika (rot)
- Ingwer
- Knoblauch
- 1-2 Chilischoten
- Dunkle Sojasoße
- helle Sojasoße
- Austernsoße
- 1 TL Zucker
- Für die, die es gerne schärfer lieben, kann man 1-2 Chilischoten klein geschnitten hinzufügen

Zubereitung

Die grünen Stangenbohnen in schmale Streifen schneiden, in einem Topf mit heißem Oel geben, etwas salzen und unter Rühren anbraten, bis sie gar sind. In einem Wok den in dünnen Scheiben geschnitten Bauchspeck geben und ebenfalls anbraten, Dann klein gehakte Ingwer, Knoblauch und Chili und 1-2 Esslöffel dunkle Sojasauce hinzugeben und umrühren bis es schön duftet. Die grünen Bohnen dazugeben, mit heller Sojasauce, Austernsauce und etwas Zucker den Geschmack verfeinern, noch etwas brutzeln lassen, umrühren nicht vergessen und fertig sind die Bohnen.
Dazu isst man Reis oder Nudeln.

Guten Appetit!

Dieses Rezept hat für Sie ausgewählt: die Gesellschaft für Deutsch-Chinesische Freundschaft Metropolregion Rhein-Neckar E.V. anlässlich der Veranstaltung „Tafel der Nationen“ am 10. Mai 2025 im Rahmen der Sonderausstellung „Essen und Trinken. Reisen durch Körper & Zeit“, die bis 27. Juli 2025 in den Mannheimer Reiss-Engelhorn-Museen präsentiert wird.