CULINARYORIGIN / CHINA

宫保鸡丁 (Gōngbǎo jīdīng)

Kung-Pao-Huhn aus Sichuan



Eigenes Bild (KI-generiert)

CHN-004 | 4 Personen | Schwierigkeit 3/5

Pfannengericht / Sichuan-Küche | China · Sichuan · Chengdu

Historische Zeitangabe: ca. 45 Min.

15 Min. Huhn marinieren; Erdnüsse rösten/abkühlen und Gongbao-Sauce sowie Gemüse währenddessen vorbereiten. Sehr kurzes Wokgaren mit 2-3 Min. Huhn; 45-Min.-Kopf deckt den beschriebenen Ablauf ohne zusätzliche Ruhe ab.

Vor dem Kochen

Quelle der Authentizität

Gōngbǎo jīdīng ist die Sichuan-Fassung eines regional verflochtenen Gerichts. Ihre genaue Entstehung bleibt nicht abschließend belegbar; charakteristisch sind jedoch Hähnchenoberkeule, Erdnüsse, trockene Chilis, roter Huājiāo, Lauchzwiebel, Ingwer und Knoblauch. Die vorab angesetzte Gongbao-Sauce aus Sojasauce, chinesischem Essig, Zucker, Reiswein und wenig Stärke soll die Würfel nur dünn umhüllen. Das Ziel ist hú là lìzhī wèi: zunächst fein süß, dann sauer, salzig, leicht chiliheiß und prickelnd - mit rotem Öl, aber ohne Saucensee. Diese metrische Archivfassung kombiniert Quellenhinweise; ihre exakten Würzmengen sind keine vollständig belegte Umrechnung eines einzelnen Originalrezepts.

Redaktionelle Klarstellung

Redaktionelle Mengen für vier Portionen. Huhn roh ohne Haut/Knochen, Erdnüsse als rohe geschälte Kerne, Gemüse geputzt wiegen. Ganze Huājiāo-Hüllen ungemahlen verwenden. 70 ml Bratöl und 10 ml Marinadenöl getrennt halten; beide Stärkemengen trocken abwiegen.

Zutaten (metrisch)

Huhn und Aromaten

500 g	Hähnchenoberkeulenfleisch ohne Haut und Knochen - 鸡腿肉 jītuǐ ròu; 500 g rohes Fleisch nach Entfernen von Haut und Knochen, in gleichmäßigen 1,5-cm-Würfeln
100 g	rohe geschälte Erdnüsse - 花生米 huāshēngmǐ; rohe Kerne ohne Schale und rote Samenhaut vor dem Rösten wiegen
18 g	ganze getrocknete rote Chilis - 干辣椒 gān làjiāo; ohne Stiele wiegen, in 2-cm-Segmente schneiden; keine frischen Chilis
3 g	roter Sichuanpfeffer - 花椒 huājiāo; ganze Fruchthüllen ohne harte schwarze Samen wiegen, ungemahlen verwenden
70 g	weiße Teile von Lauchzwiebeln - 葱段 cōngduàn; geputzte weiße Teile ohne Wurzeln wiegen, in 1,5-cm-Stücke schneiden
15 g	Ingwer - 姜末 jiāngmò; geschält wiegen, fein hacken
15 g	Knoblauch - 蒜末 suànmò; geschält wiegen, fein hacken
70 ml	neutrales Erdnuss- oder Rapsöl - gesamtes Bratöl: etwa 30 ml für Erdnüsse, danach etwa 40 ml ergänzen; Marinadenöl separat

Marinade

15 ml	chinesischer Reiswein - 黄酒 huángjiǔ oder 绍兴酒 Shàoxīng jiǔ
3 g	feines Salz
15 g	Kartoffel- oder Süßkartoffelstärke - 淀粉 diànfěn; trockene Stärke abwiegen, keine fertige Stärkemischung mit Wasser
10 ml	neutrales Öl - nur für die Marinade, zusätzlich zum aufgeführten Bratöl

Gongbao-Sauce

25 ml	chinesische helle Sojasauce - 生抽 shēngchōu
30 ml	chinesischer aromatischer schwarzer Essig - 香醋 xiāngcù
28 g	Zucker
15 ml	chinesischer Reiswein - 黄酒 oder 绍兴酒
60 ml	leichter ungesalzener Hühnerfond oder Wasser - gebrauchsfertiger Fond, kein Konzentrat; gesamte Menge für die Sauce
8 g	Kartoffel- oder Süßkartoffelstärke - trockene Stärke abwiegen; zusätzlich zu den 15 g in der Marinade
1 g	feines Salz

Zubereitung

01 Huhn marinieren

Hähnchenoberkeulenwürfel mit Reiswein und Salz mischen. Stärke und 10 ml Öl sorgfältig einarbeiten, bis die Würfel nur samtig überzogen sind. Zugedeckt 15 Minuten im Kühlschrank marinieren; es entsteht keine dicke Panade.

02 Erdnüsse langsam rösten

Etwa 30 ml Öl mit den Erdnüssen in einen kalten Wok geben. Bei niedriger bis mittlerer Hitze langsam goldgelb rösten, sofort herausnehmen und abkühlen lassen. Erst zum Schluss zurückgeben, damit sie knusprig bleiben.

03 Gongbao-Sauce anrühren

Sojasauce, chinesischen Essig, Zucker, Reiswein, Fond oder Wasser, Stärke und Salz glatt rühren. Direkt vor dem Eingießen nochmals rühren, weil sich die Stärke absetzt.

04 Chili und Huājiāo aromatisieren

Das Öl vom Erdnussrösten im Wok belassen und die restlichen etwa 40 ml des 70-ml-Bratölansatzes ergänzen; die zusätzlichen 10 ml Marinadenöl stecken bereits im Huhn. Chilisegmente und ganze, ungemahlene rote Huājiāo-Fruchthüllen unter Bewegung kurz aromatisieren, ungefähr 10 bis 15 Sekunden. Die Hitze so steuern, dass sie duften, ohne schwarz zu werden; erst für das Huhn stärker erhitzen. Ingwer, Knoblauch und Lauchzwiebel kurz zugeben.

05 Huhn kurz und heiß garen

Das marinierte Huhn in den Wok geben, sofort auseinanderziehen und 2 bis 3 Minuten bei hoher Hitze braten. Die Würfel sollen gerade durch, zart und glänzend sein. Die 2 bis 3 Minuten sind ein Richtwert, kein Garbeweis: bei Bedarf weitergaren, bis auch die Mitte der größten Würfel vollständig durchgegart ist. Bei größerem Ansatz in kleinen Chargen arbeiten; die Zeit verlängert sich entsprechend.

06 Fast trocken vollenden

Sauce nochmals aufrühren, am Wokrand eingießen und sofort schwenken. Sobald sie die Hühnerwürfel nur dünn umhüllt und rotes Öl sichtbar wird, die Erdnüsse zugeben. Einmal kurz wenden und ohne Saucenrest servieren.

Archivar-Notizen

Die Sichuan-Sauce ist glänzend und knapp gebunden, nicht dick, süß-klebrig oder suppig. Das Ziel ist rotes Öl am Teller, kein Saucensee.

Ganze getrocknete Chilis und roter Huājiāo werden nur sehr kurz im heißen Öl aromatisiert. Bitter verbrannte Chilis oder schwarzer Pfeffer verfälschen die charakteristische Würze.

Paprika, Karotten, Gurke, Cashews, Ananas, Ketchup, Hoisin-Sauce und Erdnussbutter gehören nicht in diese dokumentierte Sichuan-Linie.

Pixian-Doubanjiang ist für dieses klassische Gōngbǎo jīdīng keine Kernzutat und wird deshalb nicht künstlich ergänzt.

Mengenbasis: Die vier Portionen sind eine redaktionelle Aufteilung, kein festes Tellergewicht. 500 g sind bereits ausgelöstes rohes Hühnerfleisch; ganze Keulen entsprechend mehr einkaufen. Marinade und Sauce vollständig nach ihren getrennten Listen ansetzen: insgesamt 23 g trockene Stärke, 4 g zugesetztes Salz, 30 ml Reiswein und 80 ml Öl. Diese Summen sind Ansatzmengen, keine verzehrten Mengen. Die vollständige Würzformel bleibt redaktionell und wird weder als exakte Quellenumrechnung noch als gemessene Rezeptausbeute ausgegeben.

Beschaffung und Ersatzmöglichkeiten

Roter Huājiāo → ganze rote Sichuanpfeffer-Fruchthüllen verwenden und in diesem Rezept ungemahlen kurz im Öl aromatisieren. Nicht zusätzlich trocken rösten oder mahlen. Schwarzer Pfeffer, rosa Pfeffer und nepalesischer Timut sind keine gleichwertigen Ersatzprodukte.

Chinesischer aromatischer Essig → als 香醋 xiāngcù im chinesischen Fachhandel suchen. Ersatzweise in Europa nutzbar: chinesischer schwarzer Essig; kein Balsamico und keine westliche süße Chilisauce.

Chinesischer Reiswein → 黄酒 oder Shaoxing-Reiswein verwenden. Ersatzweise in Europa nutzbar: trockener Shaoxing-Kochwein, nicht westlicher Rotwein.

Rohe geschälte Erdnüsse → zuhause im Öl goldgelb rösten. Gesalzene oder gezuckerte Snack-Erdnüsse verändern Textur und Würze.

Nährwerte

Nicht berechnet. Frühere ungeprüfte Archivschätzungen sind im Prüfarchiv gesichert und werden nicht mehr als Nährwerte angezeigt. Fehlende Angaben bedeuten nicht null.

Nicht berechnet: Produktdaten, tatsächlich verzehrte Mengen und gemessenes Fertiggewicht fehlen. Die vollständige Rezeptausbeute ist nicht bestimmt.

Nährwert	pro 100 g	pro Portion
Energie	nicht berechnet	nicht berechnet
Eiweiß	nicht berechnet	nicht berechnet
Fett	nicht berechnet	nicht berechnet
Kohlenhydrate	nicht berechnet	nicht berechnet
Salz	nicht berechnet	nicht berechnet

Dokumentierte Quellen

Mengenentscheidung vom 20.10.2026: Xinhua erneut gelesen, ohne vollständige Grammformel. Guangyuan-PDF nur als Suchauszug zugänglich, kein neuer Volltextabgleich. Übrige Quellen aus der Prüfung vom 17.10.2026 übernommen. Gewichtsdefinitionen redaktionell; keine Kochprobe.

成都博物馆 - 宫保鸡丁的公案

Chinesisch | Abgerufen 5. September 2026

Originalquelle öffnen

新华网 / 环球 - 酱爆鸡丁与宫保鸡丁

Chinesisch | Abgerufen 5. September 2026

Originalquelle öffnen

重庆出版集团 / 视界网 - 这才是川菜｜宫保鸡丁

Chinesisch | Abgerufen 5. September 2026

Originalquelle öffnen

广元市政府 - 品种二：宫保鸡丁

Chinesisch | Abgerufen 5. September 2026

Originalquelle öffnen

Katalog-Tags: China, Sichuan, Chengdu, Gongbao Jiding, Kung-Pao-Huhn, Huājiāo, Erdnüsse, Huhn