

Hühnerbrust mit Walnüssen

Zutaten für 4 Personen:

500 g Hühnerbrustfilets

2 Teel. Speisestärke

1 Eiweiß

3-4 Eßl. Sojasauce

1/2 Teel. Zucker

Cayennepfeffer

4 Frühlingszwiebeln

200 g Champignons

150 g Zuckerschoten

1/2 Bund glatte Petersilie

4 Eßl. Erdnußöl

100 g Walnußkerne

4 Eßl. trockener Weißwein

4 Eßl. Hühnerbrühe

Pro Portion etwa:

1900 kJ/455 kcal

37 g Eiweiß - 32 g Fett

14 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 35 Minuten

1. Die Hühnerbrustfilets in Streifen schneiden. Die Speisestärke mit dem Eiweiß, 2 Eßlöffeln von der Sojasauce, dem Zucker und reichlich Cayennepfeffer verrühren und die Fleischstücke darin etwa 15 Minuten marinieren.

2. Die Frühlingszwiebeln und die Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zuckerschoten waschen, abtropfen lassen. Die Petersilie fein hacken.

3. Das Erdnußöl im Wok erhitzen und die Walnußkerne darin kurz anbraten, dann herausnehmen.

4. Das Hühnerfleisch mit der Marinade unter Rühren im Öl kurz anbraten. Das Gemüse zufügen und unter Rühren etwa 30 Sekunden braten. Den Wein und die Brühe zufügen und etwa 2 Minuten dünsten.

5. Die Walnußkerne wieder zufügen und das Gericht mit der restlichen Sojasauce und Cayennepfeffer abschmecken. Mit der gehackten Petersilie bestreut servieren.

