

Hühnchen mit Cashewkernen

für 3-4 Personen

Zutaten

450g Hühnerbrust, 1 frisches Eiweiß, 1 Teelöffel Salz, 1 Teelöffel Sesamöl, 2 Teelöffel Stärkemehl, 4 Esslöffel Erdnußöl, 80g Cashew-Kerne, 1 Esslöffel trockener Sherry, 2 Esslöffel helle Sojasoße, 5 Frühlingszwiebeln



Zubereitung

1. das Hähnchenfleisch in kleine Stücke schneiden
2. ein Marinade aus Eiweiß, Salz, Sesamöl und Stärkemehl anrühren
3. über das Fleisch geben und 20 Minuten kühlstellen
4. die Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden
5. Erdnußöl in der Pfanne heiß werden lassen
6. das Fleisch zugeben und unter ständigem Rühren gleichmäßig anbraten
7. das Fleisch aus der Pfanne nehmen und warm stellen.
8. jetzt in der Pfanne Erdnußöl stark erhitzen und die Cashew-Kerne darin kurz anbraten
9. das Hühnchenfleisch dazugeben und alles gemeinsam warm werden lassen
10. mit Sherry und Sojasoße ablöschen
11. alles aus der Pfanne nehmen und mit der Frühlingszwiebel vermischen

Zeitbedarf

30 Minuten

dazu paßt

Reis, chinesische Nudeln, gebratener Reis, Chop Suey vegetarisch