



Hühnerbrust mit Walnüssen

Tao ren jī ding

Hühnerbrust mit Walnüssen, auch bekannt als Tao Ren Ji Ding, ist ein Gericht aus der chinesischen Küche, das durch seine Kombination aus zartem Hühnerfleisch und knackigen Walnüssen besticht. Der Geschmack ist eine harmonische Mischung aus herhaft und leicht süßlich, mit einer angenehmen Schärfe durch die Zugabe von Cayennepfeffer.

Die Walnüsse verleihen dem Gericht eine nussige Note und eine knusprige Textur, während die Sojasauce oder Austernsauce für die würzige Basis sorgen. Der Orangensaft fügt eine leichte Frische hinzu, die das Gericht abrundet.

Herkunft: China

Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

500 g Hühnchenbrustfilet
2 TL Kartoffelmehl
1 Eiweiß
4 EL Sojasauce
½ TL Zucker
1 Prise Cayennepfeffer
4 Frühlingszwiebel(n)
200 g Champignons
150 g Zuckerschoten
½ Bund Petersilie
4 EL Erdnussöl
100 g Walnüsse
4 EL Weißwein
4 EL Hühnerbrühe



Hühnerbrust mit Walnüssen

Vorbereitung

Die Hühnerbrustfilets in Streifen schneiden. Die Speisestärke mit den Eiweiß, 2 EL Sojasauce, dem Zucker und reichlich Cayennepfeffer verrühren und die Fleischstücke darin etwa 15 Minuten marinieren. Die Frühlingszwiebeln und die Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zuckerschoten waschen, abtropfen lassen und die Stiele entfernen. Die Petersilie fein hacken.

Zubereitung

Eine heiße Pfanne zweimal mit Öl ausschwenken das Erdnussöl erhitzen und die Walnusskerne darin kurz anbraten, dann herausnehmen. 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 hinzufügen und etwa 2 Minuten dünsten. Die Walnusskerne wieder zufügen und das Gericht mit Sojasauce und Cayennepfeffer abschmecken, mit der Petersilie bestreut servieren.