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. Ernußöl 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