

Rezept

Huhn mit Walnüssen

Ein Rezept von Huhn mit Walnüssen, am 25.04.2024

Zutaten

600 g Hähnchenbrustfilet	2 TL Speisestärke
4 EL Reiswein	1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Stück Ingwer (1-2 cm)	100 g Walnusskerne
4 EL Öl	3-4 EL Sojasauce

Rezeptinfos

Portionsgröße Reicht für 4: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 370 kcal

Zubereitung

1. Hähnchenbrustfilet in 2 cm große Würfel schneiden. Die Stärke mit 2 EL Reiswein verrühren und unter die Fleischwürfel mischen.
2. Von den Frühlingszwiebeln die Wurzelbüschel und die dunkelgrünen welken Teile wegschneiden. Die Zwiebeln waschen und in 2 cm lange Stücke schneiden. Ingwer schälen und zuerst in dünne Scheiben schneiden, dann in feine Stifte. Walnusskerne in kleinere Stücke brechen. Wenn das nicht so gut geht, einfach mit dem Messer grob drüberhacken.
3. Öl im Wok oder in der Pfanne erhitzen. Die Nüsse reinwerfen und etwa 1 1/2 Minuten braten, dabei immer rühren. Die Nüsse sollen schön braun werden, aber auf gar keinen Fall schwarz. Also rechtzeitig wieder rausholen – mit dem Schaumlöffel.
4. Dann das Fleisch in Wok oder Pfanne geben und 1 Minute braten. Zwiebelstücke und Ingwer dazu, 1 Minute weiterbraten und -rühren. Rest vom Reiswein mit Sojasauce und etwa 6 EL Wasser verrühren und mit den Nüssen dazuschütten. Noch mal 1 Minute braten und rühren, fertig!