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 herzhaft 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.

© 2025 coquina.de