

Hühnerbrust mit Cashewnüssen

von SharkMacGyver · 3 Portionen · Abnehmen / Kalorienarm



ZUTATEN

600 g Hühnerbrust

Für die Marinade

2 EL Sojasauce (helle)

1 EL Apfelessig

1 EL Speisestärke

Für das Gemüse

100 g Cashewnüsse

100 g Bohnen (grüne, TK)

1 Gemüsezwiebel

3 Möhre

3 Paprikaschote

1 Stück Ingwer

1 Knoblauchzehe

1 TL Salz

1 TL Zucker

Für die Sauce

1 EL Speisestärke

2 EL Sojasauce (helle)

2 EL Austernsauce

250 ml Hühnerbrühe

1 EL Sesamöl

Sonnenblumenöl (zum Braten)

ZUBEREITUNG

1.

Die Hühnerbrust quer in 0,5 cm breite Scheiben schneiden und in Apfelessig, heller Sojasauce und Speisestärke marinieren.

2.

Für die Sauce Speisestärke, Sojasauce, Austernsauce, Hühnerbrühe und Sesamöl miteinander verrühren. Nach Belieben noch eine klein gehackte Chilischote dazugeben.

3.

Die Paprikaschoten in Würfel und die Möhren in Scheiben schneiden. Die Gemüsezwiebel längs achtern, dann halbieren und in die einzelnen Schichten zerlegen. Die aufgetauten grünen Bohnen in Wasser gar kochen und mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser nehmen.

4.

Das marinierte Hühnerfleisch ca. 3 Minuten in kochendem Wasser garen und mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser nehmen.

5.

Die Cashewnüsse in einer hohen Pfanne oder einem Wok mit etwas Sonnenblumenöl leicht anrösten, bis sie hellbraun sind und herausnehmen.

6.

Ingwer und Knoblauch fein hacken und in der Pfanne oder den Wok in Pflanzenöl anbraten.

7.

Die Zwiebeln, Paprikaschoten und Möhren dazugeben und mit Salz und Zucker würzen.

8.

Das Gemüse bei geschlossenem Deckel bissfest dünsten. Vorgekochte grüne Bohnen, geröstete Cashewnüsse, Hühnerfleisch und die Sauce dazugeben. Alles gut miteinander verrühren, einmal aufkochen lassen.