



Walnusshühnchen Kangjung



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 456 kcal/ 3157 kJ
Eiweiß: 48,4 g Fett: 42,1 g
Kohlenhydrate: 45,5 g

Zubereitungszeit:
ca. 40 Minuten

Zubereitung:

1. Etwas Knoblauch schälen und in der Knoblauchpresse zerquetschen. Mit etwas geriebenen Ingwer, Pfeffer und Salz zu einer Paste vermischen.
2. Hühnchenbrust in Streifen schneiden und mit der Paste einreiben.
3. Eier und Mehl in Schüsseln geben. Eier verquirlen und die Hühnchenstreifen eintauchen. Anschließend in Mehl wenden.
4. Walnüsse in fein hacken.
5. Die panierten Hühnchenstreifen zusammen mit den Walnüssen in einer Pfanne oder Wok goldbraun braten und dann auf einem Teller abkühlen lassen.
6. Zwiebeln hacken und Paprika würfeln. Vier Knoblauchzehen in der Knoblauchpresse zerquetschen.
7. In einer Pfanne etwas Öl heiß werden lassen, Zwiebeln und Knoblauch unter Rühren anbraten und anschließend das Chilipulver hinzufügen.
8. Sojasauce, Honig, Zucker, Brühe und Wasser hinzugeben und aufkochen lassen.
9. Das gebratene Hühnchen, Walnüsse und die Paprika in die Pfanne geben und zusammen nochmals kurz aufkochen. Anschließend auf kleinen Tellern portionsweise anrichten.

Zutaten für 4 Portionen :

100 g kalifornische Walnüsse
600 g Hühnchenbrust
je eine halbe rote, gelbe und eine grüne Paprika
2 Tassen Mehl
4 kleine Eier
Knoblauch, Ingwer zum Abschmecken
Pflanzliches Öl

Für die Sauce:

6 EL Sojasauce
8 EL Zucker
10 EL Wasser
1 Zwiebel
4 EL Chilipulver
6 EL Öl
12 EL Honig
4 Knoblauchzehen
8 EL Brühe