Hühnchen im Salatblatt mit Walnüssen

Zubereitungszeit:
ca. 30 Minuten

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	347 kcal/ 1452 kJ	Fett:	27,2 g
Eiweiß:	20,3 g	Davon gesättige Fettsäuren:	3,7 g
Kohlenhydrate:	5,2 g	ungesättige Fettsäuren:	23,5 g

Zutaten für 4 Portionen :

- 8 – 10 Blätter Eisbergsalat
- 2 EL Pflanzenöl
- 250 g Hühnerhackfleisch
- 1 Karotte, fein gewürfelt
- 1 Stange Staudensellerie, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, kleingeschnitten
- 2 1/2 EL Hoisin-Sauce (erhältlich im Asialaden)
- 1 EL Tamari-Soja-Sauce oder normale Soja-Sauce (erhältlich im Asialaden)
- 1 EL Shao-Xing-Reiswein (erhältlich im Asialaden)
- 1/4 TL weißer Pfeffer
- Etwas Sesamöl
- 100 g Sojasprossen
- 65 g kalifornische Walnüsse, geröstet und gehackt

Zubereitung:

1. In einer großen trockenen Pfanne die Walnüsse bei mittlerer Temperatur ein bis zwei Minuten rösten, bis sie anfangen zu duften. Dann die Walnüsse beiseite stellen.

2. Vorsichtig die Blätter des Salates vom Kopf lösen und jedes Blatt so zurechtschneiden, dass sie schöne Schalen bilden. Die Blätter waschen, trocknen und beiseite legen.

3. Eine große Pfanne oder einen Wok bei hoher Hitze erwärmen. Das Öl und das Hackfleisch hinzugeben. Zwei Minuten lang braten und dabei umrühren, damit das Hackfleisch zerbröselt. Sellerie, Karotten und den Knoblauch dazu geben. Für weitere zwei bis drei Minuten braten. Sojasauce, Hoisin-Sauce, Wein, Sesamöl und Pfeffer dazu geben. Für weitere drei Minuten unter Rühren braten, bis das Hühnchenhackfleisch komplett durchgegart ist.

4. In dem Salatblatt, garniert mit einem Teelöffel Walnüsse und Sojasprossen, servieren.