



HENDLBRUST MIT CASHEWNÜSSEN

Zutaten:

10 dag Cashewnüsse, 3 Frühlingszwiebeln, je 1 rote, grüne und gelbe Paprika, 2 Tomaten, 4 Knoblauchzehen, 2 EL Öl (Erdnuss- oder Sesamöl), 1 TL Honig, 30 dag Hendlbrust, 1 EL Stärkemehl, Sojasauce, Tabascosauce, Salz, Pfeffer, Ingwer

Zubereitung:

- Gemüse putzen und waschen, Frühlingszwiebel in grobe Ringe schneiden, Paprika vierteln, dann in Streifen schneiden, Tomaten achteln
- Fleisch in Streifen schneiden und in Stärkemehl wenden
- Nüsse ohne Fettzugabe im Wok kurz durchrösten, herausgeben
- Öl im Wok erhitzen, geputzten Knoblauch begeben, vorbereitetes Fleisch hinzufügen und 3 min kräftig anbraten - dabei stets rühren
- Gemüse und Gewürze dazugeben, einige Minuten dünsten lassen
- am Schluss die gerösteten Nüsse untermengen

