



## Thailändische Hähnchen-Gemüse-Pfanne

Low Carb mit Süßkartoffel und Pak Choi



20-30min



2 Personen

Wir haben es mal wieder geschafft: Wir bringen authentische Thai-Küche zu dir nach Hause und zwar ohne großen Aufwand, aber dafür mit extra viel „Mmmh“! In deiner Pfanne brätst du erst das zarte Hähnchenschenkelfilet an, dann gesellen sich Süßkartoffelwürfel, Knoblauch und Pak Choi dazu. Für die richtige Würze sorgen Austern- und Fischeauce. Feine Chilistreifen, Thai-Basilikum und Limette machen das Gaumenglück komplett!

## Was du von uns bekommst

- 1 Pak Choi
- 1 rote Zwiebel
- 1 Süßkartoffel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Hähnchenschenkelfilets
- 50ml Austernsauce <sup>1,6,14</sup>
- 20ml Fischsauce <sup>4</sup>
- 25ml Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 1 unbehandelte Limette
- 1 rote Thai-Chilischote
- 10g Thai-Basilikum

## Was du zu Hause benötigst

- 1EL Speisestärke
- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- große Pfanne oder Wok
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

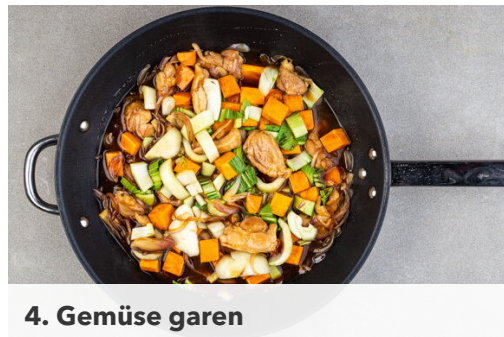
Gluten (1), Fisch (4), Sojabohnen (6), Weichtiere (14). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 626kcal, Fett 38.4g, Kohlenhydrate 37.5g, Eiweiß 35.8g



Den **Pak Choi** der Länge nach halbieren und quer in ca. 2cm breite Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Die **Süßkartoffel** schälen und in 1-2cm große Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



Die **Süßkartoffeln** und den **Knoblauch** dazugeben und bei mittlerer Hitze ca. 3Min. mitbraten. Dann mit der **Austernsauce**, der **Fischsauce**, der **1/2 der Sojasauce** und 80ml Wasser ablöschen. Die Flüssigkeit aufkochen lassen und weitere ca. 6Min. köcheln. Den **Pak Choi** für die letzten 3Min. dazugeben und mitgaren.



Das **Fleisch** trocken tupfen, in 1-2cm dünne Streifen schneiden und mit 1 kräftigen Prise Salz würzen. Anschließend in 1EL Speisestärke wenden, überschüssige Stärke leicht abklopfen.



Die **Limettenschale** fein abreiben und die **Limette** in 6 Spalten schneiden. Die **Chilischote** längs halbieren und in hauchdünne Streifen schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Die **Thai-Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen.



Das **Fleisch** und die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. anbraten.



Die **Hähnchen-Gemüse-Pfanne** nach Geschmack mit der **Limettenschale** und der **Chilischote** verfeinern und mit 1 Prise (braunem) Zucker sowie Salz abschmecken. Mit dem **Thai-Basilikum** garnieren und mit den **Limettenspalten** servieren.