



Thailändische Hähnchen-Gemüse-Pfanne

Low Carb mit Süßkartoffel und Pak Choi



20-30min



3-4 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 Teriyaki- und Fischeauce. Feine Chilistreifen, Thai-Basilikum und Limette machen das Gaumenglück komplett!

Was du von uns bekommst

- 2 Pak Choi
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Süßkartoffeln
- 3 Knoblauchzehen
- 6 Hähnchenschenkelfilets
- 100ml Teriyakisauce ^{1,6}
- 40ml Fischsauce ⁴
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 rote Thai-Chilischoten
- 10g Thai-Basilikum

Was du zu Hause benötigst

- 2EL 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).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

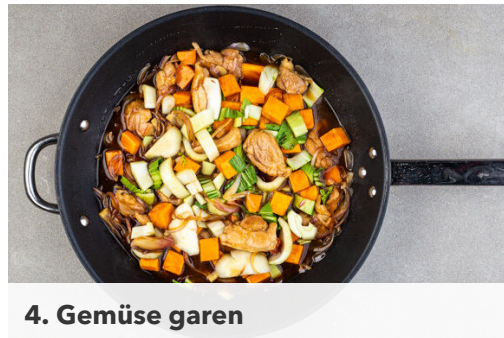
Nährwertangaben pro Portion

Energie 641kcal, Fett 38.4g,
Kohlenhydrate 41.6g, Eiweiß 35.7g



1. Gemüse schneiden

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



4. Gemüse garen

Die **Süßkartoffeln** und den **Knoblauch** dazugeben und bei mittlerer Hitze ca. 3Min. mitbraten. Dann mit der **Teriyakisauce**, der **Fischsauce**, der **Sojasauce** und 150ml Wasser ablöschen. Die Flüssigkeit aufkochen lassen und weitere ca. 6Min. köcheln. Den **Pak Choi** für die letzten 3Min. dazugeben und mitgaren.



2. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen, in 1-2cm dünne Streifen schneiden und mit ½TL Salz würzen. Anschließend in 2EL Speisestärke wenden, überschüssige Stärke leicht abklopfen.



5. Garnitur vorbereiten

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



3. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** und die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 4EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. anbraten. **Tipp:** Je nach Größe der Pfanne ggf. eine zweite Pfanne verwenden.



6. Anrichten und servieren

Die **Hähnchen-Gemüse-Pfanne** nach Geschmack mit der **Limettenschale** und der **Chilischote** verfeinern und mit 2 Prisen (braunem) Zucker sowie Salz abschmecken. Mit dem **Thai-Basilikum** garnieren und mit den **Limettenspalten** servieren.