

# MARLEY SPOON



## V1: Thailandisches Cashew-Hähnchen

mit knackigem Gemüse und Jasminreis



ca. 25min



3-4 Personen

Dieses Gericht ist ein echter Klassiker der Thai-Küche! Zartes Hähnchenkeulenfleisch, knackiges Gemüse und extra viele Cashewkerne in Kombination mit einer süß-säuerlichen Sauce und einem Hauch Schärfe lassen uns von der nächsten großen Reise träumen!

## Was du von uns bekommst

- 400g Jasminreis
- 6 Hähnchenschenkelfilets
- 1 Peperoni
- 50ml Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 50ml Teriyakisauce <sup>1,6</sup>
- 2 Pak Choi
- 2 Karotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 100g Cashewkerne <sup>15</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 1EL Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- 2 große Pfannen
- Messbecher
- Sieb

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

### Kochtipp

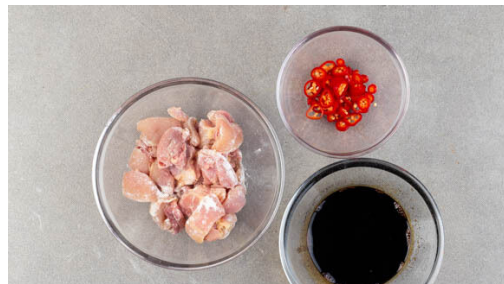
Wer nicht gerne scharf isst, kann die Peperoni auch weglassen.

### Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 1056kcal, Fett 51.0g, Kohlenhydrate 104.6g, Eiweiß 46.4g



### 1. Zutaten vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf 800ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Das **Fleisch** trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden und mit 1EL Mehl vermengen. Die **Peperoni** in feine Ringe schneiden. Ggf. für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Die **Sojasauce**, die **Teriyakisauce**, 3EL Wasser, 2 Prisen Salz und ½TL Zucker zu einer **Würzsauce** verrühren.



### 4. Gemüse braten

Den **Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 30Sek. anbraten. Die **weißen Pak-Choi-Streifen**, die **Karotten** und die **weißen Lauchzwiebelringe** dazugeben und 6-8Min. anbraten.



### 2. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



### 5. Fleisch braten

Die **Cashews** in einer zweiten großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. unter Rühren goldbraun anbraten. In einem Schälchen beiseitestellen. Das **Fleisch** in dem Bratöl der **Cashews** bei mittlerer bis starker Hitze 4-5Min. goldbraun anbraten.



### 3. Gemüse schneiden

Die **weißen** und **grünen Teile** des **Pak Choi** getrennt in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebeln** schräg in dünne Ringe schneiden, den **grünen** und den **weißen Teil** getrennt aufbewahren. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



### 6. Fleisch verfeinern

Das **Fleisch** mit der **Würzsauce** ablöschen und die **Cashews** untermengen. Das gebratene **Gemüse** und die **grünen Pak-Choi-Streifen** zum **Fleisch** in die Pfanne geben und unterrühren, ggf. 1-2EL Wasser hinzufügen. Den **Reis** mit der **Hähnchenpfanne** anrichten, nach Belieben mit den **übrigen Lauchzwiebeln** und der **Peperoni** garnieren und servieren.