

MARLEY SPOON



V2: Thailandisches Cashew-Hähnchen

mit knackigem Gemüse und Vollkornreis



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

- 300g Express-Naturreis
- 6 Hähnchenschenkelfilets
- 1 Peperoni
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 50ml Teriyakisauce ^{1,6}
- 2 Pak Choi
- 2 Karotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 100g Cashewkerne ¹⁵

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Weizenmehl ¹
- 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.

Kochtipps

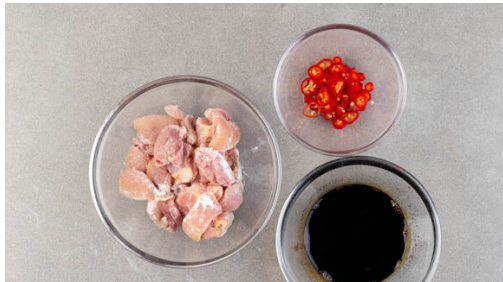
Wer nicht gerne scharf isst, kann die Peperoni auch weglassen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 968kcal, Fett 52.6g,
Kohlenhydrate 78.8g, Eiweiß 45.8g



1. Zutaten vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf 600ml 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 8-10Min. 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.