



Low Carb: Thailändische Hähnchenpfanne

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 Soja- und Fischeisessauce. Feine Chilistreifen, Thai-Basilikum und Limette machen das Gaumenglück komplett!

- 2 Pak Choi
- 4 Süßkartoffeln
- 3 Knoblauchzehen
- 6 Hähnchenschenkelfilets
- 100ml Sojasauce ^{1,6}
- 40ml Fischeis ⁴
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Thai-Chilis
- 10g Thai-Basilikum

- 2EL Speisestärke
- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

- große Pfanne oder Wok
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe

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

Energie 681kcal, Fett 38.7g,
Kohlenhydrate 47.0g, Eiweiß 37.7g



Den **Pak Choi** der Länge nach halbieren und quer in ca. 2cm breite Streifen schneiden. Die **Süßkartoffeln** 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 **Sojasauce**, der **Fischsauce** und 150ml Wasser ablöschen. 1TL (braunen) Zucker einrühren, 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 ½TL Salz würzen. Anschließend in 2EL Speisestärke wenden, überschüssige Stärke leicht abklopfen.



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.



Das **Fleisch** 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.



Die **Hähnchen-Gemüse-Pfanne** nach Geschmack mit der **Limettenschale** und der **Chilischote** verfeinern und mit Salz abschmecken. Mit dem **Thai-Basilikum** garnieren und mit den **Limettenspalten** servieren.