



Special: Thaiändisches 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!

- 400g Jasminreis
- 6 Hähnchenschenkelfilets
- 1 Peperoni
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 50ml Ketjap Manis ⁶
- 2 Pak Choi
- 2 Karotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 100g Cashewkerne ¹⁵

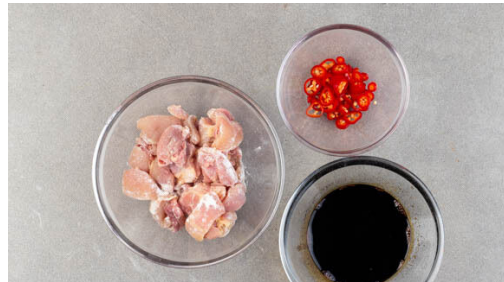
- 1EL Weizenmehl ¹
- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

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

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

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

Energie 1061kcal, Fett 51.0g,
Kohlenhydrate 105.8g, Eiweiß 46.6g



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**, das **Ketjap Manis**, 3EL Wasser, 2 Prisen Salz und ½TL Zucker zu einer **Würzsauce** verrühren.



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.



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.



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.



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.



Das **Fleisch** mit der **Würzsauc**e 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.