



Süß-scharfes Thai-Hähnchen mit Cashews

und knusprigen Schalotten auf Reis mit Gemüse



ca. 25min



2 Personen

Bitte eintreten in die aufregende Geschmackswelt Südostasiens! Heute servieren wir einen Reissalat, der einfach alle Register zieht: zart gebratenes Hähnchenschenkelfilet und duftiger Jasminreis in einer perfekt balancierten Sauce aus süßen, sauren und pikanten Elementen, für die die Thai-Küche so beliebt ist. Alles vermengt mit knackigen Karotten und Radieschen mit knusprigen Schalotten und Cashews obendrauf – willkommen!

Was du von uns bekommst

- 150g Jasminreis
- 3 Hähnchenschenkel filets
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Karotte
- 1 Bund Radieschen
- 20ml Fischsauce ¹
- 25ml Tamari-Sojasauce ³
- 1 Pck. Sriracha-Sauce
- 2 Schalotten
- 25g Cashewkerne, geröstet & gesalzen ^{2,4}
- 10g Minze

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- kleine Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Fisch (1), Erdnüsse (2), Sojabohnen (3), Schalenfrüchte (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 993kcal, Fett 52.9g, Kohlenhydrate 86.7g, Eiweiß 42.4g



1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser 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.



4. Fleisch garen

Die **Sojasauce**, die **Sriracha-Sauce** und den **restlichen Limettensaft** mit **1TL Fischsauce**, **1EL hellem Essig** sowie **1EL Zucker** verrühren. Die **Sauce** zum **Fleisch** in die Pfanne geben und bei mittlerer bis niedriger Hitze 3-4Min. köcheln lassen, bis das **Fleisch** gar ist. Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen, abkühlen lassen und in Tranchen schneiden. Die **Sauce** warm halten.



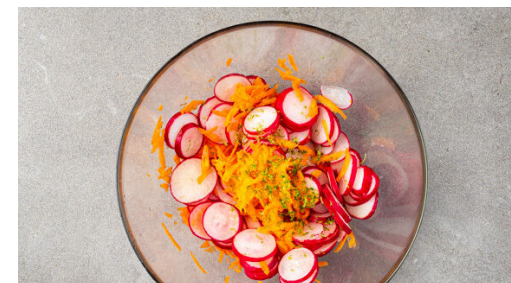
2. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und dann in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 3-4Min. goldbraun anbraten.



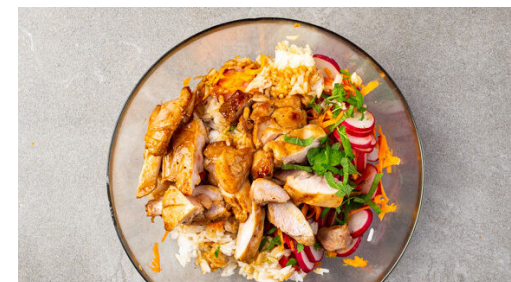
5. Schalotten braten

Die **Shalotten** schälen, halbieren, in feine Streifen schneiden und in einer kleinen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze unter Rühren 3-4Min. knusprig braten. Auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen. Die **Cashews** grob hacken.



3. Gemüse vorbereiten

Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln. Die **Radieschen** in Scheiben schneiden, dabei die Enden abtrennen. Das **Gemüse** mit **½TL Fischsauce** und der **½ des Limettensafts** vermengen.



6. Anrichten und servieren

Den **Reis** mit der **Sauce** verrühren, dann mit dem **Gemüse** vermengen. Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und grob schneiden. Das **Fleisch**, die **Limettenschale**, die **Cashews** und die **½ der Minze** mit dem **Reis** vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Reissalat** auf Teller verteilen, mit der **restlichen Minze** und den **Shalotten** garniert servieren.