



Veganes Cashew-„Hähnchen“ Thai-Style

mit knackigem Gemüse und Jasminreis



ca. 25min



2 Personen

Dieses Gericht ist ein echter Klassiker der Thai-Küche! Saftige Schnitzel Hähnchenart von Heura, 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

- 150g Jasminreis
- 1 Peperoni
- 25ml Tamari-Sojasauce ¹
- 50ml Ketjap Manis ¹
- 1 Pak Choi
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 50g Cashewkerne ²
- 1 Pck. vegane Hähnchenschnetzel ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- 2 mittelgroße Pfannen
- Messbecher
- Sieb

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

Kochtipp

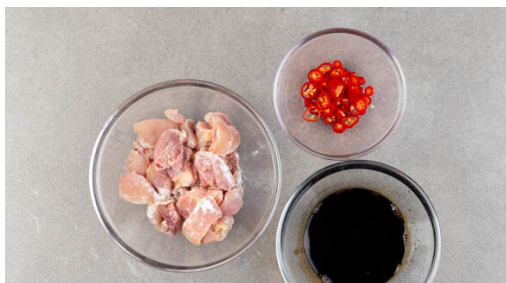
Wer nicht gerne scharf isst, kann die Peperoni auch weglassen.

Allergene

Sojabohnen (1), Schalenfrüchte (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 762kcal, Fett 31.5g, Kohlenhydrate 79.9g, Eiweiß 32.4g



1. Zutaten vorbereiten

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Die **Peperoni** in feine Ringe schneiden. Ggf. für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Die **Sojasauce**, die **½ des Ketjap Manis**, 1EL Wasser und je 1-2 Prisen Salz und Zucker zu einer **Würzsauce** verrühren.



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.



3. Gemüse schneiden

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



4. Gemüse braten

Den **Knoblauch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 30Sek. anbraten. Die **weißen Pak-Choi-Streifen**, die **Karotten** und die **weißen Lauchzwiebelringe** dazugeben und 6-8Min. anbraten.



5. Schnetzel braten

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



6. Schnetzel verfeinern

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