



Hähnchenpfanne mit Cashewkernen

mit Lauch und Paprika auf Jasminreis



ca. 25min



2 Personen

Ob Asien in weiter Ferne liegt, ist manchmal reine Auslegungssache - in der heimischen Küche kann es zumindest heute ganz nah sein. Unsere Köchin Martina hat sich eine Kombination ausgedacht, mit der sämtliche Sinne gen Südosten gerichtet werden: Aromatischer Ingwer und würzige Hoisinsauce verbünden sich mit farbenfrohem-frischem Gemüse und zartem Hähnchen auf duftigem Reis, als besonderes Extra gibt es Cashewkerne. Mmmmmh!

Was du von uns bekommst

- 1 Stange Lauch
- 1 Paprika
- 1 Stück Ingwer
- 150g Jasminreis
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 50ml Hoisinsauce ^{1,2,3}
- 50g Cashewkerne ⁴
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 832kcal, Fett 24.4g, Kohlenhydrate 104.5g, Eiweiß 43.4g



1. Gemüse schneiden

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Lauch** in dünne Ringe schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Die **½ des Ingwers** schälen und fein reiben. **Tipp:** Wer mag, verwendet mehr **Ingwer**.



2. Reis kochen

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.



3. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in ca. 3cm große Stücke schneiden. Mit 1 Prise Salz in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 3Min. scharf an-, aber noch nicht durchbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen, die Pfanne wird direkt weiterverwendet.



4. Gemüse anbraten

Den **Lauch**, die **Paprika**, den **Ingwer** und den Knoblauch in die Pfanne geben, mit 1 kräftigen Prise Salz würzen und 1-2Min. braten.



5. Fertigstellen & servieren

Das **Fleisch** zum **Gemüse** in die Pfanne geben und ca. 1Min. mitbraten. Die Hitze reduzieren, die **Austernsauce** und 1EL Essig einrühren, die **Cashewkerne** untermengen und das **Fleisch** bei mittlerer Hitze in 3-4Min. gar köcheln. Die **Thai-Hähnchenpfanne** erneut mit Salz abschmecken, auf dem **Reis** anrichten und servieren.



6. Das Überleben der Stärke

Was hängt unmotiviert in jedem Küchenschrank herum und wird nur selten gebraucht? Neben allem, was gesund ist, aber leider nicht schmeckt, ist das wahrscheinlich Stärke. Heute könnte jedoch ihr großer Auftritt sein: Wer das Fleisch vor dem Braten in 1-2TL (Mais-)Stärke wendet, verleiht ihm die leicht seidige Haut, die man aus dem Restaurant kennt. Ob ja oder nein, bleibt wie immer Geschmackssache.