



Hähnchenpfanne mit Cashewkernen

mit Lauch und Paprika auf Jasminreis



ca. 25min



3-4 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

- 2 Stangen Lauch
- 2 Paprika
- 2 Stücke Ingwer
- 300g Jasminreis
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 100ml Hoisinsauce ^{1,2,3}
- 50g Cashewkerne ⁴
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große 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 755kcal, Fett 18.3g, Kohlenhydrate 102.0g, Eiweiß 40.8g



1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Lauch** in dünne Ringe schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. 2 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Den **Ingwer** schälen und fein reiben.



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 kräftigen Prise Salz in einer großen Pfanne mit 2EL 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 2EL 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 1EL (Mais-)Stärke wendet, verleiht ihm die leicht seidige Haut, die man aus dem Restaurant kennt. Ob ja oder nein, bleibt wie immer Geschmackssache.