



Thailändisches Cashew-Hähnchen

mit knackigem Gemüse und Jasminreis



20-30min



2 Personen

Dieses Gericht ist ein echter Klassiker der Thai-Küche! Zartes Hähnchenfleisch, 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 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 rote Peperoni
- 2 Päckchen Sojasauce ^{1,6}
- 1 Packung Ketjap Manis ⁶
- 1 Pak Choi
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Cashewkerne ¹⁵

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Weizenmehl ¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- 2 mittelgroße Pfannen
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 770kcal, Fett 29.9g,
Kohlenhydrate 79.1g, Eiweiß 42.4g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen 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 braten

Die **Cashews** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2-3EL 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 3-4Min. goldbraun anbraten.



2. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in ca. 2cm große Würfel schneiden und mit 2TL Mehl vermengen. Die **Peperoni** in feine Ringe schneiden, ggf. für weniger Schärfe entkernen. Die **Sojasauce**, die **1/2 des Ketjap Manis**, 2EL Wasser sowie je 1-2 Prisen Salz, Pfeffer und Zucker zu einer **Würzsauce** verrühren.



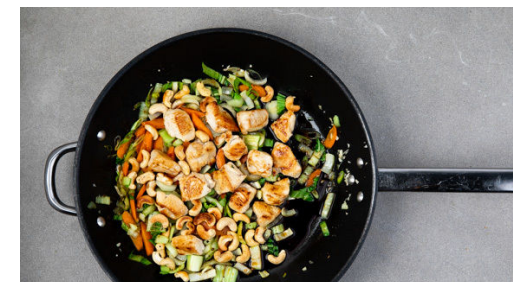
5. Gemüse braten

Gleichzeitig den **Knoblauch** in einer zweiten mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 30Sek. anbraten. Die **weißen Pak-Choi-Streifen**, die **Karotten** und die **weißen Lauchzwiebelringe** dazugeben und 5-6Min. anbraten.



3. Gemüse schneiden

Die **weißen** und **grünen Teile** des **Pak Choi** voneinander trennen und in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Die **Karotte** schälen, längs halbieren und 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.



6. Fleisch verfeinern

Das **Fleisch** mit der **Würzsauce** 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, mit den **grünen Lauchzwiebeln** und den **Peperoniringen** garnieren und servieren.