



Thailändisches Cashew-Hähnchen

mit knackigem Gemüse und Jasminreis



20-30min



3-4 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!

- 300g Jasminreis
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 rote Peperoni
- 1 Packung Sojasauce ^{1,6}
- 1 Packung Ketjap Manis ⁶
- 2 Pak Choi
- 2 Karotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Packung Cashewkerne ¹⁵

- 1EL Weizenmehl ¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 753kcal, Fett 29.9g,
Kohlenhydrate 74.7g, Eiweiß 42.4g



In einem mittelgroßen Topf 600ml 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.



Die **Cashews** in einer mittelgroßen Pfanne mit 3-4EL 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.



Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in ca. 2cm große Würfel schneiden und mit 1EL Mehl vermengen. Die **Peperoni** in feine Ringe schneiden, ggf. für weniger Schärfe entkernen. Die **Sojasauce**, das **Ketjap Manis**, 4EL Wasser sowie je 1-2 Prisen Salz, Pfeffer und Zucker zu einer **Würzsauce** verrühren.



Gleichzeitig den **Knoblauch** in einer zweiten mittelgroßen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 30Sek. anbraten. Die **weißen Pak-Choi-Streifen**, die **Karotten** und die **weißen Lauchzwiebelringe** dazugeben und 5-6Min. anbraten.



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



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.