



## Süß-scharfes Thai-Hähnchen mit Cashews

und knusprigen Schalotten auf Vollkornreis



ca. 25min



2 Portionen

Bitte eintreten in die aufregende Geschmackswelt Südasiens! Heute servieren wir einen Vollkornreissalat, der alle Register zieht: zart gebratenes Hähnchenschenkelfilet und duftiger Jasminreis in einer perfekt balancierten Sauce aus süßen, sauren und pikanten Elementen, für die die Thai-Küche so beliebt ist. Alles vermengt mit knackigen Karotten und Radieschen mit knusprigen Schalotten und Cashews obendrauf – willkommen!

## Was du von uns bekommst

- 150g Express-Naturreis
- 3 Hähnchenschenkel filets
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Karotte
- 1 Bund Radieschen
- 20ml Fischsauce <sup>1</sup>
- 25ml Tamari-Sojasauce <sup>3</sup>
- 1 Pck. Sriracha-Sauce
- 2 Schalotten
- 25g Cashewkerne, geröstet & gesalzen <sup>2,4</sup>
- 10g Minze

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- kleine Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 996kcal, Fett 53.8g, Kohlenhydrate 85.8g, Eiweiß 41.8g



### 1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in das kochende Wasser geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 8-10Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



### 4. Fleisch garen

Die **Sojasauce**, die **Sriracha-Sauce** und den **restlichen Limettensaft** mit **1TL Fischsauce**, 1EL hellem Essig sowie 1EL Zucker verrühren. Die **Sauce** zum **Fleisch** in die Pfanne geben und bei mittlerer bis niedriger Hitze 3-4Min. köcheln lassen, bis das **Fleisch** gar ist. Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen, abkühlen lassen und in Tranchen schneiden. Die **Sauce** warm halten.



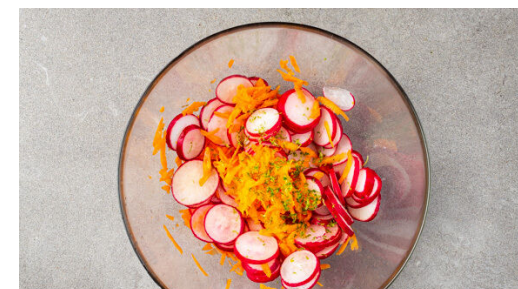
### 2. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und dann in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 3-4Min. goldbraun anbraten.



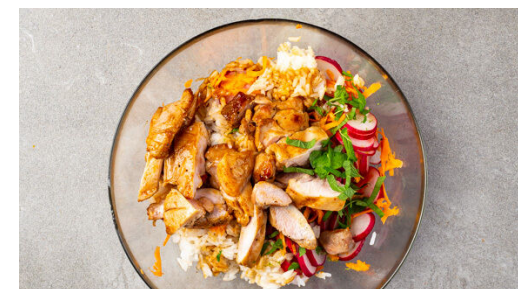
### 5. Schalotten braten

Die **Schalotten** schälen, halbieren, in feine Streifen schneiden und in einer kleinen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze unter Rühren 3-4Min. knusprig braten. Auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen. Die **Cashews** grob hacken.



### 3. Gemüse vorbereiten

Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln. Die **Radieschen** in Scheiben schneiden. Das **Gemüse** mit **½TL Fischsauce** und der **½ des Limettensafts** vermengen.



### 6. Anrichten und servieren

Den **Reis** mit der **Sauce** verrühren, dann mit dem **Gemüse** vermengen. Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und grob schneiden. Das **Fleisch**, die **Limettenschale**, die **Cashews** und die **½ der Minze** mit dem **Reis** vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Reissalat** auf Teller verteilen, mit der **restlichen Minze** und den **Schalotten** garniert servieren.