



Süß-scharfes Thai-Hähnchen mit Cashews

und knusprigen Schalotten auf Vollkornreis



ca. 25min



4 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

- 300g Express-Naturreis
- 6 Hähnchenschenkel filets
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Karotten
- 2 Bund Radieschen
- 20ml Fischsauce ¹
- 25ml Tamari-Sojasauce ³
- 2 Pck. Sriracha-Sauce
- 3 Schalotten
- 50g Cashewkerne, geröstet & gesalzen ^{2,4}
- 20g Minze

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- mittelgroße 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 944kcal, Fett 50.0g, Kohlenhydrate 82.4g, Eiweiß 40.6g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml 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 **1½TL Fischsauce**, 1EL hellem Essig sowie 2EL 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.



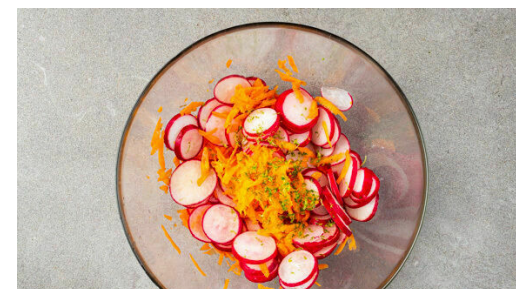
2. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und dann in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 3-4Min. goldbraun anbraten.



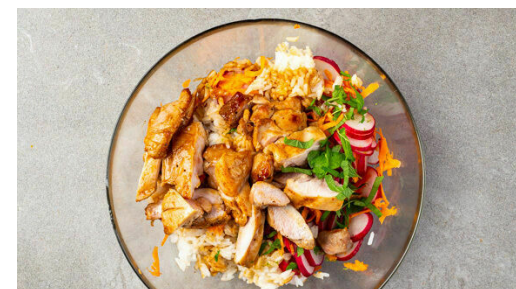
5. Schalotten braten

Die **Schalotten** schälen, halbieren, in feine Streifen schneiden und in einer mittelgroßen Pfanne mit 3EL 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 **Karotten** 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.