



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

- 200g Jasminreis
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 rote Peperoni
- 1 Packung Sojasauce ^{1,6}
- 1 Päckchen Ketjap Manis ⁶
- 1 Pak Choi
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehne
- 1 Packung Cashewkerne ¹⁵

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- kleine Topf mit Deckel
- 2 mittelgroße Pfannen
- 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 829kcal, Fett 25.6g, Kohlenhydrate 103.5g, Eiweiß 43.4g



1. Fleisch vorbereiten

In einem kleinen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Das **Fleisch** trocken tupfen, in mundgerechte Würfel schneiden und mit 1EL Mehl vermengen. Die **Peperoni** in feine Ringe schneiden, ggf. für weniger Schärfe entkernen. Die **1/2 der Sojasauce**, das **Ketjap Manis**, 1EL Wasser sowie je 1-2 Prisen Salz und Zucker zu einer **Würzsauce** verrühren.



4. Gemüse braten

Den **Knoblauch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 30Sek. anbraten. Die **weißen Pak-Choi-Streifen**, die **Karotten** und die **weißen Lauchzwiebelringe** dazugeben und 6-8Min. anbraten.



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. Gemüse schneiden

Die **weißen** und **grünen Teile** des **Pak Choi** trennen in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Die **Karotte** ggf. 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.



5. Fleisch braten

Die **Cashews** in einer zweiten 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 4-5Min. goldbraun anbraten.

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, nach Belieben mit den **übrigen Lauchzwiebeln** und der **Peperoni** garnieren und servieren.