



Thailändisches Cashew-Hähnchen

mit knackigem Gemüse und Jasminreis



ca. 25min



2 Portionen

Dieses Gericht ist ein echter Klassiker der Thai-Küche! Zartes Hähnchenkeulenfleisch, 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
- 3 Hähnchenschenkel filets
- 1 Peperoni
- 25ml Tamari-Sojasauce ¹
- 50ml Ketjap Manis ¹
- 1 Pak Choi
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 50g Cashewkerne ²

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Speisestärke
- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- 2 mittelgroße Pfannen
- Messbecher
- Sieb

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

Kochtipp

Wer nicht gerne scharf isst, kann die Peperoni auch weglassen. // Das saftige Hähnchenschenkelfleisch ist dunkler und etwas fettreicher als Brustfilet – das Fett schmilzt beim Garen.

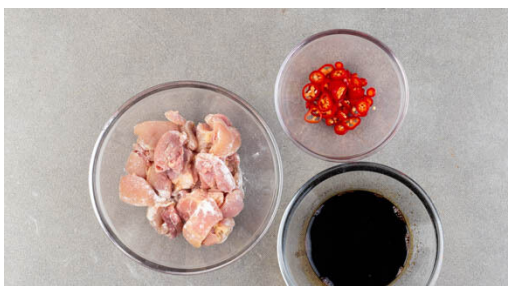
Allergene

Enthält: **Sojabohnen** (1), **Schalenfrüchte** (2).

Kann Spuren enthalten von: Gluten, Sesamsamen

Nährwertangaben pro Portion

Energie 969kcal, Fett 51.7g,



1. Zutaten vorbereiten

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Das **Fleisch** trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden und mit 2TL Stärke vermengen. Die **Peperoni** in feine Ringe schneiden. Ggf. für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Die **Sojasauce**, die **½ des Ketjap Manis**, 1EL Wasser und 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 kalt 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.



5. Fleisch braten

Die **Cashews** in einer zweiten mittelgroßen Pfanne mit 1EL 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.



3. Gemüse schneiden

Die **weißen** und **grünen Teile** des **Pak Choi** getrennt in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und schräg 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, nach Belieben mit den **übrigen Lauchzwiebeln** und der **Peperoni** garnieren und servieren.