MARLEY SPOON



RS Veganes Cashew-„Hähnchen“ Thai-Style

mit knackigem Gemüse und Jasminreis

ca. 25min 4 Portionen

Dieses Gericht ist ein echter Klassiker der Thai-Küche! Saftige Schnetzel Hähnchenart, 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

- 300g Jasminreis
- 1 Peperoni
- 50ml Tamari-Sojasauce [3]
- 50ml Ketjap Manis [3]
- 2 Pak Choi
- 2 Karotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 100g Cashewkerne, geröstet & gesalzen [2,4]
- 2 Pck. vegane Hähnchenschnetzel [1,3]

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- 2 große Pfannen
- Messbecher
- Sieb

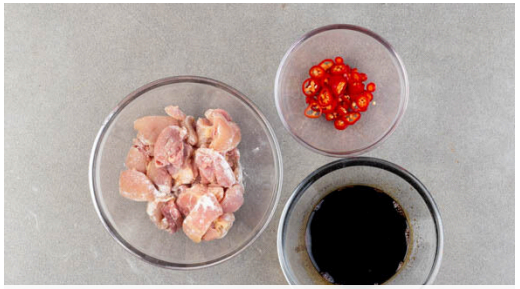
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

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: **Gluten** (1), **Erdnüsse** (2), **Sojabohnen** (3), **Schalenfrüchte** (4).

Kann Spuren enthalten von: Eier, Sesamsamen

Nährwertangaben pro Portion



1. Zutaten vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Die **Peperoni** in feine Ringe schneiden. Ggf. für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Die **Sojasauce**, das **Ketjap Manis**, 3EL Wasser, 2 Prisen Salz und ½TL Zucker zu einer **Würzsauce** verrühren.



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.



3. Gemüse schneiden

Die **weißen** und **grünen Teile** des **Pak Choi** getrennt in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und schräg 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.



4. Gemüse braten

Den **Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 30Sek. anbraten. Die **weißen Pak-Choi-Streifen**, die **Karotten** und die **weißen Lauchzwiebelringe** dazugeben und 6–8Min. anbraten.



5. Schnetzel braten

Die **Cashews** in einer zweiten großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 1–2Min. unter Rühren goldbraun anbraten. In einem Schälchen beiseitestellen. Die **veganen Hähnchenschnetzel** in dem Bratöl der **Cashews** bei mittlerer bis starker Hitze in 4–5Min. goldbraun anbraten.



6. Schnetzel verfeinern

Die **Schnetzel** mit der **Würzsauce** ablöschen und die **Cashews** untermengen. Das gebratene **Gemüse** und die **grünen Pak-Choi-Streifen** zu den **Schnetzeln** in die Pfanne geben und unterrühren, ggf. 1–2EL Wasser hinzufügen. Den **Reis** mit der **Schnetzelpfanne** anrichten, nach Belieben mit den **übrigen Lauchzwiebeln** und der **Peperoni** garnieren und servieren.