



Thailändisches Cashew-Hähnchen

mit knackigem Gemüse und Jasminreis



ca. 25min



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 - wenn du magst - lassen uns von der nächsten großen Reise träumen!

- 200g Jasminreis
- 1 Packung gewürfelte Hähnchenbrust
- 1 rote Peperoni
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 25ml Ketjap Manis ⁶
- 1 Pak Choi
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 50g Cashewkerne ¹⁵

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

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

Energie 912kcal, Fett 31.8g,
Kohlenhydrate 108.4g, Eiweiß 45.7g



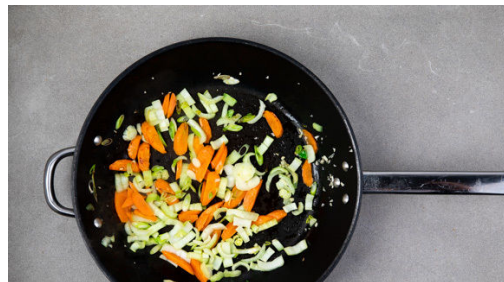
In einem kleinen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit 1EL Mehl vermengen. Die **Peperoni** in feine Ringe schneiden, ggf. für weniger Schärfe entkernen. Die **1/2 der Sojasauce**, das **Ketjap Manis**, 1EL Wasser sowie je 1-2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



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.



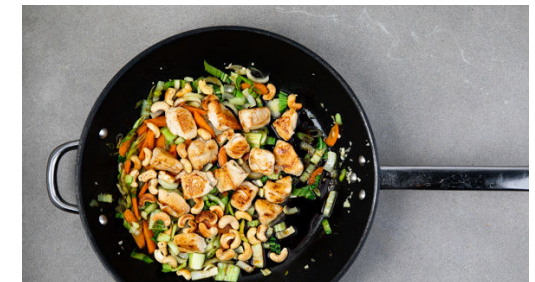
Die **weißen** und **grünen Teile** des **Pak Choi** getrennt in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebel** schräg in dünne Ringe schneiden, den **grünen** und den **weißen Teil** getrennt aufbewahren. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



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.



Die **Cashews** in einer zweiten mittelgroßen Pfanne mit 2EL 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.



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.