



Hähnchen mit Zitronengras & Tamarinde

Low Carb mit Brokkolireis und Minze



ca. 30min



3-4 Personen

Die vietnamesische Küche begeistert besonders an warmen Sommertagen mit originellen Köstlichkeiten, die nicht schwer im Magen liegen. Heute erfrischst du deine Geschmacksknospen mit saftigem Hähnchenschenkfleisch, das erst in duftendem Zitronengras und würziger Fischsauce ausspannen darf, bevor es ganz sanft in fruchtig-säuerlicher Tamarindenpaste gegart und auf einem fluffigen Bett aus Brokkolireis serviert wird. Fabelhaft!

Was du von uns bekommst

- 2 Packungen Hähnchenschenkfilet
- 1 rote Peperoni
- 2 Zitronengrasstangen
- 40ml Fischsauce 4
- 2 Karotten
- 1 Zwiebel
- 10g Minze
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 2 Päckchen Tamarindenpaste
- 800g Brokkolireis

Was du zu Hause benötigst

- 4TL (brauner) Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher

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

Kochtipp

Für weniger Schärfe die Kerne der Peperoni entfernen.

Allergene

Fisch (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 538kcal, Fett 29.3g, Kohlenhydrate 22.6g, Eiweiß 42.2g



1. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in 2-3cm große Stücke schneiden. Die **Peperoni** längs halbieren und in dünne Streifen schneiden. Die oberen 3cm des **Zitronengrases** entfernen, das **übrige Zitronengras** mit der Rückseite eines Messers flach klopfen und fein würfeln. Das **Fleisch** mit der **Peperoni**, dem **Zitronengras**, der **1/2 der Fischsauce** und 4TL (braunem) Zucker vermengen.



2. Zutaten schneiden

Die **Karotten** ggf. schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und grob würfeln. Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und grob schneiden.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 3-4EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 4-5Min. rundum braun anbraten.



4. Sauce köcheln

Die **Karotten** und die **Zwiebeln** zu dem **Fleisch** in die Pfanne geben und 1-2Min. mitbraten. **2TL Brühgewürz** und die **Tamarindenpaste** mit 175ml Wasser in der Pfanne verrühren. Die Hitze verringern und alles ca. 10Min. abgedeckt köcheln lassen.



5. Brokkolireis erwärmen

Den **Brokkolireis** in einer zweiten großen Pfanne mit 1-2TL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 5-6Min. erwärmen, dabei gelegentlich umrühren. Die Pfanne vom Herd nehmen und **3/4 der Minze** unterrühren.



6. Sauce fertigstellen

Den Deckel von der ersten Pfanne nehmen und die **Sauce** bei starker Hitze 2-3Min. einkochen, dann die Pfanne vom Herd nehmen. Mit der **restlichen Fischsauce** nach Geschmack würzen. Den **Brokkolireis** auf Teller verteilen und das **Fleisch** mit dem **Gemüse** darauf anrichten. Mit der **restlichen Minze** garnieren und servieren.