



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 Hähnchenschenkelfleisch, 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!

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

- 4TL (brauner) Zucker
- Pflanzenöl

- große Pfanne mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

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



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.



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



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.



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.



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



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 Fische**sauce nach Geschmack würzen. Den **Brokkolireis** auf Teller verteilen und das **Fleisch** mit dem **Gemüse** darauf anrichten. Mit der **restlichen Minze** garnieren und servieren.