



Thailändische Hähnchen-Gemüse-Pfanne

Low Carb mit Süßkartoffel und Pak Choi



20-30min



2 Personen

Wir haben es mal wieder geschafft: Wir bringen authentische Thai-Küche zu dir nach Hause und zwar ohne großen Aufwand, aber dafür mit extra viel „Mmmh“! In deiner Pfanne brätst du erst das zarte Hähnchenschenkelfilet an, dann gesellen sich Süßkartoffelwürfel, Knoblauch und Pak Choi dazu. Für die richtige Würze sorgen Austern- und Fischsauce. Feine Chilistreifen, Thai-Basilikum und Limette machen das Gaumenglück komplett!

Was du von uns bekommst

- 1 Pak Choi
- 1 rote Zwiebel
- 1 Süßkartoffel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Packung Hähnchenschenkfilet
- 50ml Austernsauce ^{1,6,14}
- 20ml Fischsauce 4
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 1 unbehandelte Limette
- 1 rote Thai-Chilischote
- 10g Thai-Basilikum

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Speisestärke
- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne oder Wok
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe

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

Allergene

Gluten (1), Fisch (4), Sojabohnen (6), Weichtiere (14). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 569kcal, Fett 27.0g, Kohlenhydrate 38.6g, Eiweiß 42.9g



1. Gemüse schneiden



2. Fleisch vorbereiten



3. Fleisch anbraten



4. Gemüse garen



5. Garnitur vorbereiten



6. Anrichten und servieren

Die **Süßkartoffeln** und den **Knoblauch** dazugeben und bei mittlerer Hitze ca. 3Min. mitbraten. Dann mit der **Austernsauce**, der **Fischsauce**, der **1/2 der Sojasauce** und 80ml Wasser ablöschen. Die Flüssigkeit aufkochen lassen und weitere ca. 6Min. köcheln. Den **Pak Choi** für die letzten 3Min. dazugeben und mitgaren.

Die **Limettenschale** fein abreiben und die **Limette** in 6 Spalten schneiden. Die **Chilischote** längs halbieren und in hauchdünne Streifen schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Die **Thai-Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen.