



Thailändisches Cashew-Hähnchen

mit knackigem Gemüse und Jasminreis



20-30min



3-4 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 lassen uns von der nächsten großen Reise träumen!

- 300g Jasminreis
- 2 Packungen gewürfelte Hähnchenbrust
- 1 rote Peperoni
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 50ml Ketjap Manis ⁶
- 2 Pak Choi
- 2 Karotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 75g Cashewkerne ¹⁵

- 1EL Weizenmehl 1
- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

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

Energie 729kcal, Fett 23.5g,
Kohlenhydrate 83.3g, Eiweiß 42.8g



In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit 1EL Mehl vermengen. Die **Peperoni** in feine Ringe schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Die **Sojasauce**, das **Ketjap Manis**, 3EL Wasser sowie je 1-2 Prisen Salz und 1/2TL Zucker zu einer **Würzsauce** verrühren.



Den **Knoblauch** in einer großen 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.



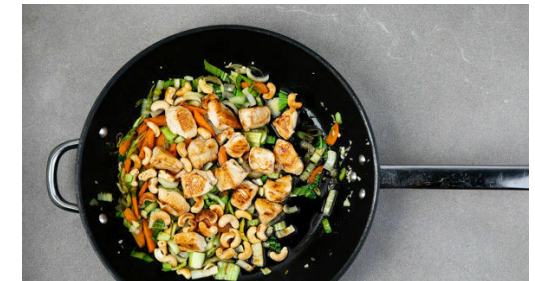
Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



Die **Cashews** in einer zweiten großen Pfanne mit 3EL 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.



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.



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.