



Thailändisches Cashew-Huhn

mit Gemüse und Jasmin Reis



20-30min



2 Personen

Dieses Gericht ist ein echter Klassiker in der Thai-Küche! Zartes Hühnerfleisch, knackiges Gemüse und extra viele Cashewkerne in Kombination mit einer süß-säuerlichen Sauce und einem Hauch Schärfe lassen uns von der nächsten Thailand-Reise träumen! Cashews liefern übrigens eine hohe Menge an pflanzlichen Proteinen und B-Vitamine, diese fördern unseren Serotonin Haushalt. Na da macht uns dieses ...

Was du von uns bekommst

- Cashewkerne ¹⁵
- Jasmin Reis
- Hühnerbrust
- rote Peperoni
- Knoblauchzehe
- Jungzwiebel
- Sojasauce ^{1,6}
- Ketjap Manis ⁶
- Baby Pak Choi
- Karotte

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 762.0kcal, Fett 31.2g, Eiweiß 42.8g, Kohlenhydrate 74.6g



1. Reis kochen

300ml heißes Wasser mit 1TL Salz in einem mittelgroßen Topf zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, **Reis** bei niedrigster Hitze zugedeckt 10-12Min. bissfest kochen, bis das Wasser komplett aufgesogen ist. Dann ca. 5Min. ohne Hitze, aber zugedeckt ziehen lassen.



2. Zutaten vorbereiten

In einer kleinen Schüssel **Sojasauce, Ketjap Manis**, Pfeffer, je 2 Prisen Salz und Zucker sowie 2EL Wasser verrühren. **Huhn** in ca. 2cm große Würfel schneiden und mit 2TL Mehl bestäuben und gründlich vermengen. **Peperoni** entkernen und in feine Ringe schneiden.



3. Gemüse schneiden

Knoblauch schälen und fein hacken. **Jungzwiebel** in dünne, diagonale Ringe schneiden. **Karotte** schälen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Die weißen und grünen Teile des **Pak Choi** voneinander trennen, beides längs in ca. 1cm breite Streifen schneiden.



4. Nüsse braten

In einer mittelgroßen Pfanne 2-3EL Pflanzenöl mittelhoch erhitzen. **Cashews** unter Rühren darin ca. 1-2Min. goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen. Nun das **Fleisch** in dem Öl der **Nüsse** ca. 3-4Min. goldbraun anbraten.



5. Gemüse anbraten

Währenddessen in einer zweiten mittelgroßen Pfanne 1EL Öl mittelhoch erhitzen. **Knoblauch** ca. 30Sek. andünsten, dann **Karotte**, weiße Teile des **Pak Chois** und der **Jungzwiebel** dazu geben und ca. 5-6Min. anbraten.



6. Fertigstellen

Nun das **Huhn** mit der zuvor vorbereiteten **Sauce** ablöschen, die **Nüsse** hinzufügen und alles gut vermengen. Das **Gemüse** inkl. der grünen Teile des **Pak Chois** mit in die **Hühnerpfanne** geben und unterrühren, ggf. 1-2EL Wasser hinzufügen. Auf Teller verteilen und nach Geschmack mit grünen Teilen der **Jungzwiebel** und **Peperoni** garnieren. Mit dem **Reis** servieren.