

Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
535 kcal

KOHLLENHYDRATE
54,6 g

FETT
18,0 g

EIWEISS
37,5 g

BALLASTSTOFFE
8,1 g

Szechuan-Hähnchen mit Gemüse

Zubereitung (30 Min.)

1. Den Reis nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Die Hähnchenbrust in kleine Stücke schneiden, pfeffern und mit der Speisestärke bestreuen.
3. Den Ingwer reiben, die Chilischote entkernen und sehr fein hacken. Die Knoblauchzehe fein hacken, alles mit der Sojasoße und 1 TL Sesamöl verrühren, über die Fleischwürfel geben, gut vermengen und 20 Minuten ziehen lassen.
4. Die Cashewkerne grob hacken, in einer Pfanne ohne Öl anrösten und zur Seite stellen. Den Brokkoli putzen und zerteilen. Die Paprika putzen und in dünne Streifen schneiden. Die Schalotte abziehen und vierteln.
5. Die Paprika und den Brokkoli in der Brühe bissfest dünsten und zur Seite stellen.
6. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen. Erst die Schalotten langsam darin anbraten. Das Hähnchenfleisch zugeben und leicht anbräunen, dann mit dem Gemüse und der Brühe ablöschen und ziehen lassen.
7. Mit Salz, Pfeffer und Sojasoße abschmecken. Die gerösteten Cashewkerne darüber streuen und mit Koriander garnieren. Dazu den Reis servieren.

Zutaten

50 g Vollkornreis
100 g Hähnchenbrustfilet
1 TL Speisestärke
1 TL Ingwer, frisch gerieben
1/4 Chilischote
1/2 Knoblauchzehe
2 TL Sojasoße
2 TL Sesamöl
20 g Cashewkerne
75 g Brokkoli
1/2 Paprika, rot (ca. 80 g)
1/4 Paprika, grün (ca. 40 g)
1 Schalotte (ca. 20 g)
75 ml Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer
1 Prise Zucker
Koriander, frisch