

Thai-Hähnchen Stir Fry nach Art Pad Kra Pao mit Basilikum, Buschbohnen und Chili-Erdnuss-Topping

High Protein | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 648 kcal • Tag 3 kochen



Basmatireis



Hähnchengeschnetzeltes



Buschbohnen



rote Zwiebel



rote Chilischote



Knoblauchzehe



Thai-Basilikum



Erdnüsse, gesalzen



Sojasoße



Ketjap Manis



Worcester Sauce



Maisstärke

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Öl*, Zucker*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 hohes Rührgefäß, 1 Sieb, 1 kleiner Topf und 1 große Pfanne mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Hähnchengeschnetzeltes	250 g	375 g	500 g
Buschbohnen	150 g	200 g	300 g
rote Zwiebel DE	1	2	2
rote Chilischote NL ES MA	1	1	1
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Thai-Basilikum	10 g	10 g	20 g
Erdnüsse, gesalzen 1)	20 g	40 g	40 g
Sojasoße 11) 15)	25 ml	50 ml	50 ml
Ketjap Manis 11) 15)	18 ml	18 ml	36 ml
Worcester Sauce	8 ml	8 ml	16 ml
Maisstärke	4 g	6 g	8 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 580 g)
Brennwert	466 kJ/111 kcal	2712 kJ/648 kcal
Fett	3,1 g	18,2 g
– davon ges. Fettsäuren	0,5 g	2,8 g
Kohlenhydrate	13,5 g	78,6 g
– davon Zucker	2,4 g	13,9 g
Eiweiß	7,2 g	42,1 g
Salz	0,54 g	3,12 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 1) Erdnüsse 11) Soja 15) Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko



1 Reis kochen

Erhitze 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz*** zufügen und einmal aufkochen lassen.

Reis hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



2 Bohnen kochen

In einer großen Pfanne mit Deckel 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser*** erhitzen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Enden der grünen **Bohnen** abschneiden und **Bohnen** halbieren.

Bohnen in die Pfanne zu dem kochenden **Wasser** geben und abgedeckt 6 – 7 Min. bissfest garen. Nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen.



3 In der Zwischenzeit

Knoblauch fein hacken.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Chilischote halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).

Thai-Basilikum in feine Streifen schneiden.



4 Soße vorbereiten

In einem hohen Rührgefäß 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser***, **Sojasoße**, **Ketjap Manis**, **Worcester Sauce**, **Maisstärke**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** und **Pfeffer*** verrühren.



5 Gemüse anbraten

In der großen Pfanne aus Schritt 2 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Hähnchengeschnetzeltes** darin 2 - 3 Min. anbraten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr glasig ist. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

In der Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. Die Hälfte des **Chili**, **Knoblauch**, **Zwiebeln** und **Bohnen** darin 2 – 3 Min. anbraten.

Hähnchen zurück in die Pfanne geben und alles mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen.



6 Anrichten

Drei Viertel des **Thai-Basilikums** in die Pfanne geben und alles zusammen 1 – 2 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** eindickt.

Reis nach der Garzeit mit einer Gabel auflockern und auf tiefen Tellern verteilen. **Pad Kra Pao** daneben anrichten und mit **Erdnüssen** toppen. Restliche **Chili** und **Thai-Basilikum** darüber verteilen und genießen.

Guten Appetit!

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann.