

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

High Protein | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 646 kcal • Tag 3 kochen



Jasminreis



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 mit Deckel und 1 große Pfanne mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Hähnchengeschnetzeltes	250 g	375 g	500 g
Buschbohnen	150 g	200 g	300 g
rote Zwiebel DE NL EG	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	20 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	469 kJ/112 kcal	2702 kJ/646 kcal
Fett	3,1 g	17,9 g
– davon ges. Fettsäuren	0,5 g	2,7 g
Kohlenhydrate	14,1 g	81 g
– davon Zucker	2,4 g	13,9 g
Eiweiß	7,2 g	41,4 g
Salz	0,55 g	3,19 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 **EG:** Ägypten **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.



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.

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.

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



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.



5 Gemüse anbraten

In derselben 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.

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



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.



6 Anrichten

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

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

