

Hähnchen-Brust, Wok-Gemüse, Cashewkerne, Basmatireis

Für zwei Personen

500 g Hähnchenbrustfilet	100 g Basmatireis	$\frac{1}{2}$ Karotte
$\frac{1}{2}$ rote Paprika	1 Zwiebel	5 Zehen Knoblauch
2 Frühlingszwiebeln	80 g Cashewkerne	2 getrocknete rote Chilis
1 EL Fischfond	2 EL Austernsauce	3 EL Gemüsefond
1 TL Zucker	40 ml Pflanzenöl	Weißer Pfeffer
Salz		

Für den Reis die doppelte Menge Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Den Reis dazugeben und circa zehn Minuten kochen lassen, bis er aufquillt. In einem Sieb abschütten und im Topf zwei bis drei Minuten ziehen lassen. Die Hähnchenbrüste abwaschen und in Streifen schneiden. Anschließend die Chilis waschen, Stängel, sowie Kerne entfernen und diese in einen Zentimeter große Stücke schneiden. Knoblauch abziehen und klein würfeln.

Den Fischfond mit der Austernsauce, dem Gemüsefond und dem Zucker in einer Schüssel vermengen. Das Öl in einem Wok erhitzen und die Cashewkerne zwei Minuten frittieren, bis sie hellbraun sind. Diese mit einem Kochlöffel entfernen und auf ein Küchentuch legen. Die Chilis im selben Öl eine Minute frittieren, bis sie leicht dunkel werden. Diese ebenfalls mit einem Kochlöffel aus dem Wok entfernen. Die Hälfte des Knoblauchs im Öl hellbraun anschwitzen. Die Hälfte des Hähnchens dazugeben und vier Minuten lang braten. Alles aus dem Wok nehmen und die Prozedur mit dem restlichen Hähnchen und Knoblauch wiederholen. Anschließend das komplette Hähnchen im Wok zusammenfügen.

Die Karotte waschen, schälen und würfeln. Die Zwiebel abziehen und ebenfalls würfeln. Die Paprika waschen, entkernen und kleinschneiden. Anschließend alles in den Wok geben und zwei Minuten anbraten. Frühlingszwiebeln entwurzeln, halbieren, waschen und klein schneiden. Cashewnüsse, Chilis und Frühlingszwiebeln in den Wok dazugeben und vermengen. Anschließend mit der Fond-Mischung ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die feurige Hähnchenbrust mit Wokgemüse, Cashewkernen und Basmatireis auf Tellern anrichten und servieren.

Katrin Müller-Hohenstein am 14. November 2016