



## Thailändische Gemüse-Pfanne mit Huhn

### Pad Grapau Gai Sai Tua Fak Yao

#### Zutaten für 4 Personen:

500 g Hähnchenbrust	4 EL glutenfreie Sojasauce
2 TL Öl	2 TL brauner Zucker
6 Knoblauchzehen	4 EL Fischsauce
8 kleine Chilischoten, rot	weißer Pfeffer
2 Zwiebeln	<u>zum Servieren:</u>
1 Bund Thai-Basilikum	Gekochter Reis
200 g grüne Bohnen	gehackte Frühlingszwiebeln
3 rote Paprika	240 g Cashewkerne, geröstet

#### Zubereitung:

Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Chilis waschen und klein schneiden. Beides zusammen in einem Mörser gut stampfen.

Das Thai-Basilikum waschen und trocken schütteln und die Blättchen abzupfen (wenn Blüten vorhanden sind, auch die Blüten). Die Bohnen waschen, die Enden abschneiden und in 2 cm lange Stücke schneiden. Die Paprika waschen, entkernen und in Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und würfeln.

Die Hähnchenbrust nicht\* waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Knoblauch-Chili-Paste darin anbraten. Das Huhn dazugeben und bei großer Hitze ca. 5 Min. braten. Die Zwiebeln, Bohnen und Paprika dazugeben.

Alles mit Austernsauce, Sojasauce, Fischsauce und Zucker würzen. Unter Rühren ca. 5 Minuten weiter braten, bis die Bohnen gar sind. 6 EL Wasser unterrühren. Das Thai-Basilikum untermischen und mit weißem Pfeffer würzen.

Die thailändische Gemüsepfanne mit Reis, Cashewkernen und Frühlingszwiebeln anrichten.

#### Info:

\*Hähnchenfleisch sollte man nicht waschen, da sich die Keime, die sich auf dem Huhn befinden können, dann durch das Spritzwasser ausbreiten. Beim Anbraten gehen die Keime durch die hohe Hitze kaputt.