Hähnchen-Cashew-Pfanne

Die Hähnchen-Cashew-Pfanne ist ein asiatisches Pfannengericht mit knackigem Gemüse und würziger Sauce. Das Rezept ist in kurzer Zeit zubereitet und schmeckt hervorragend zu Reis.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 30 min



Zutaten

für die Hähnchenpfanne

600 g	Hühnerbrustfilets
1 Stk.	Paprika
2 Stk.	Zwiebel
3 Stk.	Knoblauchzehe
0.5 EL	Frischer Ingwer (klen gehackt)
1 Bund	Frühlingszwiebeln
100 g	Cashewkerne (geröstete)
3 EL	Sesamöl

für die Marinade

1 EL	Austernsauce
2 EL	Sojasauce
0.5 TL	Speisestärke
1 TL	Paprikapulver (edelsüß)

Sauce

80 ml	Wasser
0.5 TL	Speisestärke
2 EL	Sojasauce

1 EL	Austernsauce

Zubereitung

1. Um eine köstliche **Hähnchen-Cashew-Pfanne** zuzubereiten, das Hühnerfleisch in mundgerechte Stücke schneiden und mit der vorbereiteten Marinade gründlich vermengen. Anschließend einige Minuten ziehen lassen, damit das Fleisch die Aromen gut aufnehmen kann.

2. Das Sesamöl in einer großen Pfanne oder einem **Wok** stark erhitzen. Die marinierten Hähnchenstücke hineingeben und bei hoher Hitze etwa 1 Minute scharf anbraten, sodass sie rundum leicht gebräunt sind. Knoblauch und Ingwer fein hacken. Die Paprika in Streifen oder Würfel schneiden. Den weißen Teil der Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und alles zum Fleisch geben. Die Zutaten kurz mitbraten, anschließend die Pfanne abdecken und alles bei mittlerer Hitze etwa 2 Minuten weitergaren.

3. Nun die vorbereitete Sauce, die Cashewkerne sowie den klein geschnittenen grünen Teil der Frühlingszwiebeln hinzufügen. Alles nochmals etwa 1 Minute unter Rühren braten, bis die Sauce leicht eindickt und Fleisch sowie Gemüse glänzend umhüllt. Die Hähnchen-Cashew-Pfanne sofort heiß servieren.

Unsere Empfehlung
Wokpfanne 28 cm
antihaftversiegelung

hier bestellen



Tipp

Zu der Hähnchen-Cashew-Pfanne passen Basmatireis, Jasminreis oder gebratene Asia-Nudeln hervorragend.