

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

High Protein | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 637 kcal • Tag 3 kochen



- Hähnchengeschnetzeltes
- Jasminreis
- Buschbohnen
- rote Zwiebel
- rote Chilischote
- Knoblauchzehe
- Thai-Basilikum
- Erdnüsse, gesalzen
- Sojasoße
- Ketjap Manis
- Worcester Sauce
- Maisstärke

**EXTRAPORTION  
EIWEIß!**

In 25 Min. auf dem Teller



**ZEIT SPAREN**

Nächste Woche  
im Menü:  
**REIS BOWL MIT SPICY  
GARLIC-CHICKEN**



# 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
Hähnchengeschnetzeltes	250 g	375 g	500 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Buschbohnen	150 g	200 g	300 g
rote Zwiebel <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>EG</b>	1	2	2
rote Chilischote <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>MA</b>	1	1	1
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
Thai-Basilikum	10 g	10 g	20 g
Erdnüsse, gesalzen <b>1)</b>	20 g	20 g	40 g
Sojasoße <b>11)</b> <b>15)</b>	25 ml	50 ml	50 ml
Ketjap Manis <b>11)</b> <b>15)</b>	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	462 kJ/111 kcal	2666 kJ/637 kcal
Fett	3,1 g	17,9 g
– davon ges. Fettsäuren	0,5 g	2,7 g
Kohlenhydrate	13,4 g	77,4 g
– davon Zucker	2,1 g	12 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 der **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>

