



Thailändische Hähnchen-Gemüse-Pfanne

Low Carb mit Süßkartoffel und Pak Choi

20-30min 2 personen

Wir haben es mal wieder geschafft: Wir bringen authentische Thai-Küche zu dir nach Hause und zwar ohne großen Aufwand, aber dafür mit extra viel „Mmmh“! In deiner Pfanne brätst du erst das zarte Hähnchenschenkelfilet an, dann gesellen sich Süßkartoffelwürfel, Knoblauch und Pak Choi dazu. Für die richtige Würze sorgen Soja- und Fischsauce. Feine Chilistreifen, Thai-Basilikum und Limette machen das Gaumenglück komplett!

Wat je van ons krijgt

- 1 paksoi
- 2 zoete aardappels
- 2 tenen knoflook
- 3 kippendijfilets
- 50ml teriyakisaus 1,6
- 50ml sojasaus 1,6
- 20ml vissaus 4
- 1 onbehandelde limoen
- 1 Thaise rode chilipeper
- 10g verse Thaise basilicum

Wat je thuis nodig hebt

- 1el maizena
- zout
- suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

- grote koekenpan of wok
- dunschiller
- maatbeker
- keukenrasp

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), vis (4), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 709kcal, vet 38.7g, koolhydraten 54.8g, eiwit 37.4g



1. Gemüse schneiden



2. Fleisch vorbereiten



3. Fleisch anbraten



4. Gemüse garen



5. Garnitur vorbereiten



6. Anrichten und servieren

Die **Süßkartoffeln** und den **Knoblauch** dazugeben und bei mittlerer Hitze ca. 3Min. mitbraten. Dann mit der **Sojasauce**, der **Fischsauce** und 80ml Wasser ablöschen. ½TL (braunen) Zucker einrühren, die Flüssigkeit aufkochen lassen und weitere ca. 6Min. köcheln. Den **Pak Choi** für die letzten 3Min. dazugeben und mitgaren.

Die **Limettenschale** fein abreiben und die **Limette** in 6 Spalten schneiden. Die **Chilischote** längs halbieren und in hauchdünne Streifen schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Die **Thai-Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen.

Die **Hähnchen-Gemüse-Pfanne** nach Geschmack mit der **Limettenschale** und der **Chilischote** verfeinern und mit Salz abschmecken. Mit dem **Thai-Basilikum** garnieren und mit den **Limettenspalten** servieren.