

Rezept

Hähnchenbrust mit Cashewnüssen (Gai Pad Med Mamuanghimapan)

Ein Rezept von Hähnchenbrust mit Cashewnüssen (Gai Pad Med Mamuanghimapan), am 09.06.2026

Zutaten

300 g Hähnchenbrustfilet	1/2 TL Salz
1 EL Zucker	3 gestr. EL (ca. 30 g) Tempuramehl
1/2 l Öl zum Frittieren	100 g ungesalzene Cashewnüsse
2-3 kleine getrocknete rote Chilischoten	5 Knoblauchzehen
1 große Zwiebel	5 Frühlingszwiebeln
3 EL Öl	4 EL vegetarische Austernsauce
100 g Wasserkastanien (Dose)	frisch gemahlener weißer Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 565 kcal

Zubereitung

1. Das Hähnchenbrustfilet waschen und gut trocken tupfen. In feine Streifen schneiden und in einer Schüssel mit Salz, Zucker, Tempuramehl und 1 EL kaltem Wasser gut vermischen. Zugedeckt im Kühlschrank ca. 30 Min. marinieren.
2. Das Öl zum Frittieren in einem großen Wok stark erhitzen. Die Hühnerfleischstreifen portionsweise im heißen Öl goldbraun frittieren. Herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Cashewnüsse im selben Öl unter ständigem Rühren in ca. 2 Min. goldbraun braten, herausheben und ebenfalls auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die getrockneten Chilischoten in den Wok geben und ca. 1 Min. frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Das Öl etwas abkühlen lassen, aus dem Wok gießen und evtl. nochmals zum Frittieren verwenden.
3. Den Knoblauch schälen und fein schneiden. Die Zwiebel ebenfalls schälen und in ca. 10 Schnitze schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in 2 cm lange Stücke schneiden, beiseitestellen.
4. 3 EL frisches Öl im Wok erhitzen, den Knoblauch kurz darin anbraten, dann die Zwiebeln dazugeben und ca. 3 Min. mitbraten. Die Austernsauce zugeben und unterrühren, alles kurz weiterköcheln, bis die Zwiebeln gar sind. 200 ml Wasser unterrühren. Zum Kochen bringen, das Hühnerfleisch und die abgetropften Wasserkastanien dazugeben und untermischen, dann die Cashewnüsse ebenfalls unterrühren.
5. Den Wok vom Herd nehmen, die Frühlingszwiebeln über das Gericht streuen, mit weißem Pfeffer abschmecken und alles auf einer Platte anrichten.