

Rezept

Hähnchenbrustfilet mit Chili und Basilikum (Pad Grapau Gai Sai Tua Fak Yao)

Ein Rezept von Hähnchenbrustfilet mit Chili und Basilikum (Pad Grapau Gai Sai Tua Fak Yao), am 07.11.2024

Zutaten

10-15 kleine Knoblauchzehen	10 Vogelaugenchilis
1 Bund indisches Basilikum, evtl. mit Blüten	150 g lange Thai-Bohnen
200 g Hähnchenbrust- oder Schweinefilet	2 EL Öl
3 EL vegetarische Austernsauce	1 EL helle Sojasauce
1 TL Zucker	frisch gemahlener weißer Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 180 kcal

Zubereitung

1. Den Knoblauch schälen, die Chilis waschen und putzen. Beides im Mörser gut stampfen. Das Basilikum waschen und gut trocken schütteln, Blättchen und Blüten abzupfen und in einem Schälchen beiseitestellen.
2. Die Thai-Bohnen waschen, putzen und in 2 cm lange Stücke schneiden. Das Hähnchenbrustfilet waschen und trocken tupfen. Hähnchenbrust- oder Schweinefilet in feine Streifen schneiden.
3. Das Öl im Wok erhitzen und die Paste darin anbraten, bis es fein nach Chili und Knoblauch duftet. Die Fleischstreifen dazugeben und bei großer Hitze ca. 5 Min. unter Rühren anbraten.
4. Die Bohnen dazugeben und das Gericht mit Austernsauce, Sojasauce und Zucker würzen. Unter Rühren ca. 5 Min. weiterbraten, bis die Bohnen gar sind. 3 EL Wasser unterrühren. Die Basilikumblättchen untermischen und den Wok vom Herd nehmen. Das Gericht auf einer Platte anrichten und mit weißem Pfeffer abschmecken. Falls vorhanden, mit den Basilikumblüten garnieren.