

Rezept

Thai-Chicken-Bowl mit Kokossauce

Ein Rezept von Thai-Chicken-Bowl mit Kokossauce, am 27.04.2024

Zutaten

| | |
|------------------------------|---------------------------------|
| 100 g Kokosmilch | 2 EL Erdnussmus (80 g) |
| ½ Bio-Limette | 3 EL Sojasauce |
| 4 TL rote Currypaste | Salz |
| Pfeffer | 300 g Hähnchenbrustfilet |
| 1 EL neutrales Öl | 1 TL geröstetes Sesamöl |
| 1 Baby-Pak-Choi | 1 Mango |
| 2 Frühlingszwiebeln | 1 Möhre |
| 150 g Reis-Bandnudeln | 2 Stängel Minze |

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 850 kcal, 32 g F, 52 g EW, 85 g KH

Zubereitung

1. Für die Erdnusssauce Kokosmilch und Erdnussmus in einen Mixbecher geben. Den Saft der Limettenhälfte dazupressen. 1 EL Sojasauce und 2 TL Currypaste hinzufügen. Alles pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Hähnchenbrustfilet mit Küchenpapier trocken tupfen. Öl und Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin unter Wenden bei mittlerer bis starker Hitze 10 Min. anbraten, dann bei schwacher Hitze in 10 Min. fertig braten, salzen und pfeffern. Baby-Pak-Choi putzen, waschen, von den Wurzelenden befreien und längs halbieren. 3 Min. vor Ende der Garzeit zum Fleisch in die Pfanne geben und unter Wenden 3 Min. mitbraten. Pfanneninhalte mit den restlichen 2 EL Sojasauce ablöschen. Auf der ausgeschalteten Herdplatte zugedeckt ziehen lassen.
3. Parallel die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und 5 mm groß würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, die dunkelgrünen Enden entfernen, den Rest in dünne Ringe schneiden. Die Möhre putzen, schälen und raspeln.
4. Die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser garen, abgießen, tropfnass in den Topf zurückgeben und mit den restlichen 2 TL Currypaste mischen. Nudeln, Hähnchen in Scheiben, Baby-Pak-Choi, Frühlingszwiebeln, Möhre und Mango auf zwei Schalen verteilen und mit der Sauce beträufeln. Die Minze waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und in Streifen schneiden. Bowls mit Minze bestreuen.