

## Thai-Küche

Stir fried Cashew Nuts with Chicken - Gai Pad Med Mamuang Himaphan  
Pfannengerührtes Hähnchenfleisch mit Cashew-Nüssen!



## Zutaten und Rezept für 4 Personen

### Für die Würzsoße brauchen wir:

- 1 EL helle Sojasoße\*
- 1TL dunkle Sojasoße\* - diese beiden Sorten sollte es in gut geführten Supermärkten geben\*
- 1TL Austernsoße ( Asienladen )
- ¼ TL weißer Pfeffer gemahlen
- etwas Salz
- etwas braunen Zucker

### Außerdem brauchen wir noch:

- 200 g Hähnchenbrustfilet
- 1TL Speisestärke
- 1/3 Tasse Öl
- 1 EL gehackte Knoblauchzehen
- ½ Tasse in dünne Streifen geschnittene Zwiebeln
- 1/3 Tasse getrocknete rote Chilis

- ½ Tasse Cashewkerne ungeröstet und ungesalzen
- 1/3 Tasse rote Spitzpaprika in Streifen geschnitten
- 1/3 Tasse frische rote große Chilischoten in Streifen geschnitten. Vorher die Kerne entfernen!!!
- 1/3 Tasse Frühlingszwiebeln ( nur die grünen Teile ) in etwa 3 cm große Stücke geschnitten

### Die Zubereitung

1. Alle Zutaten für die Soße in einer kleinen Schüssel verrühren und beiseite stellen
2. Die Cashewkerne mit ganz wenig Öl in einem Wok oder einer tieferen Pfanne golden rösten. Aufpassen, sie werden von einer Sekunde zur anderen schwarz und verbrennen leicht. Wenn die Cashews eine schöne goldene Farbe haben, zum Entfetten auf Küchenpapier legen und beiseite stellen
3. Die getrockneten Chilis in den Wok geben und rösten, bis sie etwas durchsichtig werden. Dabei nehmen sie eine dunkle Farbe an. Auch die Chilis aus dem Wok nehmen, auf Küchenpapier zum Entfetten legen und auch beiseite stellen
4. Die Hähnchenbrust in Streifen schneiden und mit der Speisestärke einreiben. Etwas Öl in den Wok geben und die Hähnchenbrust portionsweise mit etwas Öl bei starker Hitze goldgelb braten, heraus nehmen und beiseite stellen
5. Den Wok oder die Pfanne mit Küchenpapier ausreiben. Etwas Öl hineingeben und den gehackten Knoblauch golden anrösten. Bitte nicht zu braun werden lassen, sonst wird er bitter
6. Die in Streifen geschnittenen Zwiebeln dazu geben und unter ständigem Rühren glasig braten
7. Jetzt die Spitzpaprika und die frischen, in Streifen geschnittenen Chilischoten in den Wok geben und unter Rühren kurz mitbraten
8. Jetzt die gebratenen Hähnchenstreifen, die gerösteten Cashews und die gerösteten, getrockneten Chilis wieder dazu geben und rühren
9. Nun die Würzsoße dazu geben und alles kräftig rühren, bis alles von der Soße überzogen ist
10. Zum Schluss das in Stücke geschnittene Grün der Frühlingszwiebeln dazu geben und nochmal kräftig rühren. Bei Bedarf noch ca. 3 EL heißes Wasser in den Wok geben

Dazu passt [Basmatireis](#)

Wer es weniger scharf haben möchte, lässt einfach die großen roten Chilischoten weg

Guten Appetit