

Thai-Basilikum Stir Fry nach Art Pad Kra Pao! mit Hähnchen und Chili-Erdnuss-Topping

High Protein 30 – 40 Minuten • 2977 kJ/711 kcal • Tag 3 kochen



Basmatireis



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



grüne Chilischote



Thai-Basilikum



Sojasoße



Ketjap Manis



Worcester Sauce



Erdnüsse



Buschbohnen



Hähnchengeschnetzeltes



Maisstärke



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Wasser*, Öl*, Pfeffer*, Salz*, Zucker*

Los geht's

Wasche Gemüse, Kräuter und Fleisch ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Was Du benötigst

1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 große Pfanne mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Knoblauchzehe ES	2	3	4
grüne Chilischote NL MA ES	1	1	2
Thai-Basilikum	10 g	10 g	20 g
Sojasoße 11) 15)	25 ml	50 ml	50 ml
Ketjap Manis 11) 15)	18 ml	18 ml	36 ml
Worcester Sauce	8 ml	8 ml	16 ml
Erdnüsse 1)	40 g	60 g	80 g
Buschbohnen	200 g	300 g	400 g
Hähnchengeschnetzeltes	250 g	375 g	500 g
Maisstärke	4 g	6 g	8 g
Wasser*, Öl*, Zucker*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 570 g)
Brennwert	526 kJ/126 kcal	2977 kJ/711 kcal
Fett	4,16 g	23,55 g
– davon ges. Fettsäuren	0,62 g	3,53 g
Kohlenhydrate	13,97 g	79,16 g
– davon Zucker	2,30 g	13,03 g
Eiweiß	8,11 g	45,95 g
Salz	0,484 g	2,744 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 1) Erdnüsse 11) Soja 15) Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **ES:** Spanien **MA:** Marokko



1 Reis kochen

Erhitze 600 ml [900 ml | 1200 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Reichlich **Wasser*** in einem Wasserkocher erhitzen.

Basmatireis in einem Sieb mit kaltem **Wasser** so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen, mit 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Reis hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



2 Bohnen kochen

In einer großen Pfanne mit Deckel 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser** erhitzen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Enden der grünen **Bohnen** abschneiden und **Bohnen** halbieren. **Bohnen** in die Pfanne zu dem kochenden **Wasser** geben und abgedeckt für 6 – 7 Min. bissfest garen. Nach der Garzeit durch ein Sieb abschütten.



3 In der Zwischenzeit

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Zwiebel halbieren, abziehen und in feine Streifen schneiden.

Chilischote (Achtung: scharf!) halbieren, Kerngehäuse entfernen und in feine Streifen schneiden.

Thai-Basilikum in feine Streifen schneiden.



4 Soße vorbereiten

In dem Messbecher aus Schritt 1 **Sojasoße**, **Ketjap Manis**, **Worcester Soße**, **Maisstärke**, 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** und **Pfeffer*** verrühren.



5 Gemüse anbraten

In der großen Pfanne aus Schritt 2 bei hoher Temperatur 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl* erhitzen und darin **Hähnchengeschnetzeltes** für 2 - 3 Min. anbraten, bis sie innen nicht mehr glasig ist. Danach aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl* in derselben Pfanne erhitzen und darin die Hälfte der **Chili**, **Knoblauch**, **Zwiebeln** und **grüne Bohnen** für 2 – 3 Min. anbraten. **Hähnchen** zurück in die Pfanne geben und Pfanneninhalt mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen.



6 Anrichten

Drei Viertel des **Thai-Basilikums** in die Pfanne geben und alles zusammen für 1 – 2 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** eindickt.

Reis nach der Garzeit mit einer Gabel auflockern und auf tiefen Tellern verteilen. **Pad Kra Pao** daneben anrichten und mit **Erdnüssen** toppen.

Restliche **Chili** und **Thai-Basilikum** darüber verteilen und genießen.

Guten Appetit!

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.