

REZEPT DES MONATS

Pad See Ew

Thailändische Reisnudelpfanne mit knackigem Brokkoli & Hähnchenfleisch

Dieses geschmackvolle Gericht mit cremiger Erdnusssoße stillt Fernweh jeglicher Art und sorgt für grünes Gemüse auf dem Teller.

Zutaten:

2
Portionen

- 325 g Reisnudeln
- 1 Zucchini
- 80 g Karotte (ca. 1)
- 1 Brokkoli (ca. 350 g)
- 300 g Champignons
- 250 g Hähnchenbrust
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 65 ml Erdnussbutter
- 75 ml Sojasauce (davon 60 ml für die Erdnussauce)
- 60 ml Kokosmilch
- 1 EL Honig
- 2-3 EL Soja- oder Tamarisauce
- 2-3 EL Öl (am besten Erdnussöl)
- 1 TL Chiliflocken
- Salz & Pfeffer (nach Bedarf)

Tipp:

Ist die Konsistenz schon zu cremig?
Dann geben Sie noch etwas Gemüse-
brühe oder Kokosmilch in die Suppe.
Dazu schmeckt Fladenbrot!

Zubereitung:

1. Die Reisnudeln kochen und anschließend mit einem Schuss Öl vermengen, damit sie nicht verkleben.
2. Das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden und den Brokkoli ggf. vordünsten.
3. Die Knoblauchzehen und die Frühlingszwiebeln mit etwas Öl in der Pfanne anbraten, dann die Hähnchenbrust in mundgerechten Stücken hinzufügen.
4. Die angebratene Hähnchenbrust aus der Pfanne entnehmen und nun die Champignons scharf anbraten.
5. Das restliche Gemüse anbraten und mit ca. 15 ml Sojasauce ablöschen.
6. In der Mikrowelle stufenweise die Erdnussbutter schmelzen, anschließend mit Kokosmilch, Sojasauce und Honig zu einer Sauce vermengen.
7. Die Erdnussauce, das Fleisch, die Nudeln und das Gemüse miteinander vermengen, anschließend mit Salz, Chiliflocken und Pfeffer abschmecken.