



Thai-Hähnchen mit Paprika & Erdnüssen

Zutaten (4 Personen):

- 500 g Hähnchenbrustfilet
- 2 TL Speisestärke
- je 1 rote und 1 gelbe Paprikaschote
- 3 EL Sojasauce
- 3 EL Reisessig (dunkel)
- 3 TL brauner Rohrzucker
- 100 ml Wasser
- 5 EL Sesamöl
- 125 g Erdnuskerne, grob gehackt
- 1/2 TL rische's "Reise nach Indien"
- Salz
- Zum Anrichten: gehackter Korianderblätter / Basmatireis

Zubereitung:

- Hähnchenfleisch in mundgerechte Würfel schneiden und in einer Schüssel mit der Speisestärke mischen.
- Paprikaschoten waschen, putzen und in Würfel schneiden.
- Sojasauce, Reisessig, Rohrzucker und Wasser verrühren.
- Sesamöl im Wok (oder in der Pfanne) erhitzen.
- Erdnuskerne darin unter Rühren etwa 1 Min. anrösten und wieder herausnehmen.
- Paprika bei starker Hitze etwa 1 Min. im Wok braten, dann an den Rand schieben.
- Anschließend Hähnchenstücke unter Rühren 2-3 Min. kräftig anbraten.
- Paprika und Hähnchen mit der vorgemischten Sauce ablöschen und alles bei geringerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln und dabei regelmäßig umrühren.
- Erdnüsse zuletzt untermischen.
- Anrichten: mit Basmatireis servieren und nach Geschmack mit gehacktem Koriander garnieren.