



Stir fried Cashew Nuts mit Hähnchen

Sabrina Hering-Pradler kocht im Grand California 600

Vor der mehr als 1000 Jahren alten Kulisse am Kloster Drübeck treffen wir die Kanutin Sabrina Hering-Pradler mit ihrem Mann Paul Pradler. Im Grand California stellen sie uns heute ihr liebstes Reisegericht vor.



Stir fried Cashews mit Hähnchen und Reis

- 1 Tasse Basmatireis
- 1 EL helle Sojasoße
- 1TL dunkle Sojasoße
- 1TL Austernsoße
- 1/4 TL Pfeffer gemahlen
- etwas Salz
- etwas braunen Zucker
- 200 g Hähnchenbrustfilet
- 1TL Speisestärke
- 1/3 Tasse Öl
- 1 EL gehackte Knoblauchzehen
- 1/2 Tasse in dünne Streifen geschnittene Zwiebeln
- 1/3 Tasse getrocknete rote Chilis
- 1/2 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

1. Für die Würzsoße helle und dunkle Sojasoße, Austernsoße, weißen Pfeffer, Salz und braunen Zucker in einer kleinen Schüssel verrühren und beiseite stellen.
2. Die Cashewkerne mit ganz wenig Öl in einem Wok anrösten und dann beiseite stellen. Die getrockneten Chilis in den Wok geben und rösten, dann beiseite stellen.
3. Die Hähnchenbrust in Streifen schneiden und mit Speisestärke einreiben. Etwas Öl in den Wok geben und die Hähnchenbrust bei starker Hitze goldgelb braten, heraus nehmen und beiseite stellen.



4. Den Knoblauch mit Öl im Wok anrösten. Zwiebeln in Streifen schneiden und hinzugeben. Glasig braten. Spitzpaprika und die frischen, in Streifen geschnittenen Chilischoten in den Wok geben und unter Rühren kurz mitbraten.
5. Hähnchenstreifen, geröstete Cashews und die gerösteten Chilis hinzufügen.
6. Würzsoße dazu geben und einrühren.
7. Das Grün der Frühlingszwiebeln in Stücke schneiden und in den Wok dazu geben. Bei Bedarf noch ca. 3 EL heißes Wasser in den Wok geben
8. Nebenbei den Reis nach Packungsanleitung kochen.

Wir wünschen guten Appetit und eine schöne Reise!