

HÜHNER-GEMÜSE-PFANNE MIT CASHEWNÜSSEN

Rezept von www.daskochbuch.eu



Zutaten für 4 Portionen:

- 8 Hühneroberkeulen
- 3 TL Stärkemehl
- 300 g Brokkoli
- 2 große Karotten
- 1 Zwiebel
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 rote Chilischoten
- 2 TL brauner Zucker
- 2 EL gehackte Petersilie
- 4 EL Sojasauce
- 1/4 l Hühnerbouillon, instant
- 2 EL Cashewnüsse

- 2 Tassen Jasminreis
- 4 Tassen Wasser
- 1/2 Briefchen Safranfäden

- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Brokkoli putzen, in Röschen teilen, in kochendem Salzwasser blanchieren, danach beiseite stellen. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden. Chilischoten waschen, halbieren, die Kerne entfernen und in schmale Streifen schneiden. Karotten schälen, Enden entfernen und in Stifte schneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Hühnerkeulen häuten, auslösen, in mundgerechte Stücke schneiden und mit dem Stärkemehl mischen.

Für den Safranreis etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen, Reis waschen, gut abtropfen lassen und im heißen Olivenöl glasig rösten. Mit Wasser aufgießen und salzen, Safranfäden zufügen und verrühren. Reis zugedeckt auf kleinster Flamme garen.

In einer Wokpfanne etwas Olivenöl erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Cashewnüsse darin anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Hühnerstücke im Bratrückstand zu goldbrauner Farbe braten, Karotten, Lauch und braunen Zucker zugeben, kurz mitrösten bis der Zucker karamellisiert, danach Chilistreifen und Petersilie zufügen, mit Sojasauce und Hühnerbrühe aufgießen, Brokkoliröschen und Zwiebel-Knoblauch-Nussmischung zum Eintopf geben und 3-4 Minuten fertiggaren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Tellern anrichten und mit Safranreis servieren.