2B Fleisch

Gebratenes Hähnchen mit Cashew

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Zwiebel würfeln, den Knoblauch pressen und Paprika und Aubergine in Stücke sowie rote Chili und Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch, Zwiebel und rote Chili andünsten. Das Hähnchenfilet hinzufügen und gar braten. Dann Paprika, Aubergine, Frühlingszwiebel, Fischsoße und Sojasoße hinzufügen und gut durchrühren. Ca. 10 Minuten mitbraten. In den letzten 2 Minuten die Cashewnüsse unter die Hähnchenmischung rühren. Mit Basilikum und der Limettenspalte garnieren.

Zutaten

- [ ] 120-150 g Hähnchenfilet
- [ ] 20 g Cashewnüsse
- [ ] 50 g rote Paprika
- [ ] 50 g gelbe Paprika
- [ ] 100 g Aubergine
- [ ] 1 Frühlingszwiebel
- [ ] ½ rote Chili
- [ ] ¼ weiße Zwiebel
- [ ] 1 Knoblauchzehe
- [ ] 1 Limettenspalte
- [ ] ½ EL Fischsoße
- [ ] 1 EL Sojasoße
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 5 g frisches Basilikum

Nährwerte pro Person

Energie	**504 kcal**
Kohlenhydrate	**18 g**
Fett	**25 g**
Ballaststoffe	**7 g**
Eiweiß	**45 g**