

HÄHNCHEN-WOK-PFANNE MIT CASHEWKERNEN

HÄHNCHEN-WOK-PFANNE MIT CASHEWKERNEN



Sandra [from Snuggs Kitchen](#) ist seit kurzem stolze Besitzerin eines neuen Woks und hat bei [Zorra](#) ein [passendes Event](#) gestartet. Jetzt hat Sandra um Tipps, Tricks und Anregungen gebeten und da fällt mir definitiv einiges ein. Ich habe kurz darüber nachgedacht wilde Experimente im Wok zu starten, habe mich dann aber für etwas entschieden was einfach zu mir und meinem Wok passt - eine Nudel-Wok-Pfanne mit Hähnchen und Cashewkernen. Wok-Nudeln sind einfach die asiatische Antwort auf italienische Pasta und ich liebe jede Art von Pasta. Aber zurück zum Thema. Vorab muss ich mich wohl outen - während meine sonstigen Töpfe und Pfannen von Marken wie WMF, Villeroy und Boch oder Berndes sind ist mein Wok ein 5,- Euro Exemplar von IKEA. Den habe ich mir in Zeiten der „ersten Einrichtungsphase und Budgetknappheit“ für meine erste Wohnung geholt und ich bin einfach nicht unzufrieden... ok - er hat genau die Eigenschaften die man bei guten Töpfen und Pfannen vermeiden sollte, er liegt nicht plan auf weil der Boden nicht perfekt gerade ist, er ist super dünnwandig, aber ich kann damit prima kochen... und das schon seit 7 Jahren! Ach ja - und weil er nicht so super teuer war habe ich auch kein schlechtes Gewissen wenn ich ihn trotz Holzgriff in den Geschirrspüler stelle. Davon hat er bisher auch noch keinen Schaden genommen. Aber macht euch selbst ein Bild.



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

300g Hähnchenbrustfilet

2 Hand voll Cashewkerne

1 rote Paprika

1 große rote Chili (mittelscharf)

1 Bund Koriander

3-4 Shitake

2 Schalotten

2 Knoblauchzehen

1 Platte Wok-Nudeln (ca. 100g)

4 EL Austernsauce

1 EL Fischsauce

2 EL Sesamöl

3 EL Limettensaft

Pfeffer

1 Prise braunes Thai-Curry Pulver

ZUBEREITUNG:

Feinstarbeit ist angesagt – ich schneide die Schalotten, die Shitake, den Knoblauch, die Paprika und die Chili in sehr feine Würfel. Das Hähnchenbrustfilet wird in mundgerechte Häppchen zerlegt. Dann erhitze ich etwas Sesamöl im Wok (früher habe ich immer Erdnussöl genommen, aber seit ich mein Sesamöl habe bin ich dabei geblieben) und brate die Schalotten- und Knoblauchwürfel leicht an. Schon kommt das Hähnchen dazu und ich würze das Fleisch mit etwas braunem Thai-Curry Pulver und Pfeffer. Die Paprika-, Shitake- und Chiliwürfel dazugeben, gut umrühren und mit Austernsauce, Fischsauce und Limettensaft „ablöschen“. Wieder gut umrühren und die Hitze reduzieren (hier Stufe 6 von 9). Weil die Austernsauce und die Fischsauce bereits recht salzig sind gebe ich kein zusätzliches Salz ans Essen.



An dieser Stelle kommen die Cashewkerne mit in den Wok. Während das Hähnchen jetzt weiter gart

gebe ich die Wok-Nudeln in eine kleine Schüssel und übergieße sie mit kochendem Wasser. 3 Minuten (je nach dem was auf der Packung steht) ziehen lassen. Dann gieße ich die Nudeln ab und gebe sie mit in den Wok. Wie immer gut umrühren und den fein gehackten Koriander untermengen.



Ein letztes Mal mit Pfeffer und Limettensaft abschmecken, dann kann angerichtet werden. Mehr ist wirklich nicht dabei...

Wok-Nudeln sind fertig!

