

Hähnchenbrust mit grünen Bohnen, Shiitakepilzen und Cashewnüssen

Kategorie	Geflügel
Geographisch	asiatisch
Rezept für	2 Personen
Schwierigkeit	Lehrling
Zubereitung	30 Minuten

Auch hier ein schnell zubereitetes, schmackhaftes Gericht, bei dem die Pilze mit den knackigen Bohnen und den Cashewkernen einen schönen Kontrast bilden. Der Estragon in der Sauce sorgt für das gewisse Etwas. Dazu passen zum Beispiel asiatische Nüdelchen mit Sojasprossen.



Mise en place

50 g Cashewnüsse

300 g Pouletbrust

140 g grüne Bohnen
1 Liter Wasser
1 Teelöffel Salz

200 g Shiitakepilze

2 EL Erdnussöl

1 Mokkalöffel Milerb-Knoblauch
1 Mokkalöffel Milerb-Koriander
1/2 Mokkalöffel Milerb-Estragon
3 EL Teryakisauce
schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Die Cashewnüsse in einer beschichteten Pfanne bei mässiger Hitze unter ständigem Rütteln goldgelb rösten.

Die Pouletbrust kalt abspülen, trockentupfen und in mundgerechte Häppchen teilen. Den Ofen auf 80° C einstellen.

Das Gemüse waschen, den Stielansatz abschneiden. Das Wasser mit dem Salz zum Kochen bringen und die Bohnen 5 - 7 Minuten auf den Punkt knackig garen. Das Wasser abschütten, die Bohnen kalt abschrecken, abtropfen und im Ofen warm halten.

Von den Pilzen eventuell anhaftende Erde mit einem Pinsel entfernen. Grosse Pilze klein schneiden.

Das Pouletfleisch im heissen Öl am besten im Wok von allen Seiten goldbraun anbraten, die Pilze dazugeben und ständig umrühren. Nach ca. 6 Minuten die Pfanne vom Feuer ziehen und am Herdrand warm halten.

Für die Sauce die Milerb Würzkräuter mit der Teryakisauce verrühren, alles pfeffern und die Fleisch-Pilzmischung damit beträufeln. Bohnen aus dem Ofen nehmen und ebenfalls untermischen.