



Asiatische Huhn-Gemüse-Pfanne mit Basmatireis

Zubereitung

1. Reis nach Packungsanleitung zubereiten. 2 EL Stärke mit 3 EL Teriyaki Sauce und Chili Powder verrühren.
2. Hühnerfilets kalt abspülen, trocken tupfen und der Breite nach in dünne Streifen schneiden. In einer Schüssel mit der Chilimarinade mischen. Mais gut abtropfen lassen und längs halbieren. Zwiebeln schälen und vierteln. Brokkoli in Röschen teilen. Knoblauch schälen und fein hacken.
3. 1 EL BONA Pflanzenöl in einem Wok oder einer beschichteten Pfanne stark erhitzen. Das Fleisch darin rundherum unter Wenden 4 bis 5 Minuten braten, dann herausnehmen. Den Wok auswischen.
4. Restliches BONA Pflanzenöl (2 EL) darin erhitzen. Knoblauch kurz anbraten. Brokkoli, Zwiebeln und Mais zugeben und unter Wenden 5 Minuten braten.
5. Währenddessen die restliche Stärke (1 EL) mit der restlichen Teriyaki Sauce (3 EL), Honig und 200 ml Wasser verquirlen und mit dem Fleisch und den Nüssen zum Gemüse geben. Aufkochen und 1 Minute köcheln lassen. Den Reis in ein Sieb abgießen. Die Hühnerpfanne mit dem Reis servieren.

Zutaten

250 g Basmatireis
3 EL Speisestärke
6 EL Teriyaki Sauce
0,50 TL Chili Powder
400 g Hühnerfilets
150 g Babymais (Glas, Abtropfgewicht)
3 rote Zwiebeln
1 Brokkoli
2 Knoblauchzehen
3 EL BONA Pflanzenöl
1 EL Blütenhonig
40 g Cashewkerne, geröstet und gesalzen

Das Rezept (mit Foto) stammt von BONAFamilie-Fan Evelyn Hampel.