Pad Krapao Gai - thailändisches Hähnchen mit Spiegelei

ZUBEREITUNGS ZEIT	25 Minuten
ZUTATEN	11 Stück
PORTION(EN)	2 x

Ein authentisches thailändisches Gericht. Zartes Hähnchen, gewürzt mit belebendem Basilikum, begleitet von einem sonnigen Spiegelei und duftendem Jasmin-Reis. Probier's mal aus!

ZUTATEN

- 220g Ben´s Original™ Express Jasmin-Reis
- 350g Hühnerbrust oder anderes Hühnchenfleisch
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Chilischoten
- 2 Esslöffel Fischsauce
- 1 Esslöffel Sojasauce, hell
- 2 Esslöffel Sojasauce, dunkel
- ½ Esslöffel Zucker
- 1 Handvoll Thai-Basilikum
- 2 Eier
- Pflanzenöl zum Braten

Zubereitung:

1. Das Hühnchenfleisch in mundgerechte stücke schneiden. Den Knoblauch schälen. Die Chilis putzen. Mit einem Mörser den Knoblauch und die Chilis bearbeiten, bis nur noch kleine Fetzen übrig sind. Es soll keine Paste entstehen! Der Knoblauch und die Chilis sollen lediglich gut zerkleinert und vermengt sein. In einem kleinen Gefäß die Saucen und den Zucker verrühren.
2. Einen Wok oder Pfanne auf höchster Stufe vorheizen und etwa 3 Esslöffel Öl stark erhitzen. Das Ei hineinschlagen und etwa 30 Sekunden frittieren. Dabei immer wieder etwas von dem heißen Öl über das Ei schütten, statt das Ei zu wenden. Der Dotter

sollte noch leicht flüssig sein. Das Ei aus dem Wok/ Pfanne nehmen und die Hälfte des übrigen Öls ebenfalls.

3. Nun die Knoblauch-Chili-Mischung in den Wok/Pfanne geben, kurz umrühren und direkt das Hühnchenfleisch dazugeben. Bei ständigem Rühren braten, bis das Fleisch fast gar ist. Die Saucen nochmals umrühren und zum Fleisch geben. Etwa eine Minute weiterbraten. Sollte das Gericht an dieser Stelle sehr trocken werden, kann mit einem Schluck Wasser ausgeholfen werden.
4. Nun den Wok/Pfanne von der Hitze nehmen. Thai-Basilikum hinzugeben und unterrühren. Die Restwärme reicht völlig aus, um das Basilikum zu erwärmen.
5. Den Ben´s Original™ Express Jasmin-Reis im Topf oder 2 Minuten in der Mikrowelle erhitzen und mit dem Ei und dem Fleisch nach Wunsch servieren.

More Recipes Like This



Veganes Kokos-Curry mit Ananas

Zubereitungszeit

28 Min

Zutaten

12 Stück



Hähnchen-Burrito aus dem Ofen

Zubereitungszeit

80 Min

Zutaten

15 Stück



Reissalat mit Spargel

Zubereitungszeit

13 Min

Zutaten

11 Stück



Poke-Bowl mit Garnelen und Avocado

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

9 Stück

Source URL:
https://de.bensoriginal.com/recipes/pad-krapao-gai-thailaendisches-haehnchen-mit-spiegelei