

Thailändisches Poulet mit Cashewkernen zuckerfrei



 30 min.  678 kcal  SteviaSweet Crystal

Zubereitung ohne Zucker

1. Die Zutaten inkl. **SteviaSweet Crystal** für die Sauce mischen.
2. Einen Teil des Rapsöls in einer Bratpfanne erhitzen und die Cashewkerne anbraten, bis sie goldbraun sind. Die Cashewkerne auf ein Stück Küchenrolle geben.
3. Anschließend das Poulet anbraten und beiseite stellen. Knoblauch und Chili zerkleinern.
4. Die gelben Zwiebeln in große Stücke und die Frühlingszwiebeln zu Ringen schneiden.
5. Den Rest des Öls in der Pfanne erhitzen und die gelben Zwiebeln, Knoblauch und Chili dazugeben.
6. Braten, bis der Knoblauch leicht angebraten ist. Poulet hinzugeben und die Sauce in die Pfanne gießen.
7. Gut aufkochen und servieren.
8. Mit Cashewkernen und den Frühlingszwiebeln garnieren. Dazu passt Jasminreis.

Zutaten für 4 Portionen

100 ml	Rapsöl
5	Knoblauchzehen
2	gelbe Zwiebeln
3	Frühlingszwiebeln
2-3	getrocknete rote Chilischoten
200 g	Cashewkerne
500 g	Pouletbrust in Würfeln oder Streifen

Sauce

4 EL	Sojasauce
2 EL	Fischsauce
1 EL	SteviaSweet Crystal
150 ml	Hühnerbouillon

Nährwerte pro Portion

678	kcal
2848	kJ
50	Protein in g
20	Kohlenhydrate in g
50	Fett in g