



**PAULANER 0,0%**  
präsentiert



*Mein Lieblings-Fitnessgericht*

## NIKLAS SÜLE

### HÄHNCHEN-CASHEW-PFANNE MIT REIS

#### Zutaten

30 ml *Sojasauce*  
1 EL *Honig*  
1 *Knoblauchzehe*  
10 g *Stück Ingwer*  
200 g *Maishähnchenfleisch*  
1 *Paprika*  
1 *Aubergine*  
1 *Zucchini*  
1 *Handvoll Cashewnüsse*  
2 EL *Sesamöl*  
1/4 *Bund Lauchzwiebel*  
*Langkornreis*  
*Salz, Pfeffer*

#### Zubereitung

- 1.) Sauce vorbereiten: Sojasauce, Honig, geriebenen Knoblauch & Ingwer, Zitronenabrieb sowie Salz und Pfeffer (Optional: Chiliflocken) zusammengeben und verrühren.
- 2.) Cashew-Kerne ohne Öl anrösten.
- 3.) Maishähnchen in Streifen schneiden.
- 4.) Zucchini, Aubergine und Paprika in Stücke schneiden.
- 5.) Maishähnchen in Sesamöl ca. 10 Minuten scharf anbraten.
- 6.) Gemüse in Sesamöl ca. 3-4 Minuten scharf anbraten und anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 7.) Maishähnchen und Cashew-Kerne mit dem Gemüse vermischen.
- 8.) Sauce in die Pfanne hinzufügen und ca. 3-5 Minuten einkochen lassen.

