

Tom Kha Kai oder Tom Khai Gai

Zutaten

(für 4 Personen):

600 g Hähnchenfilet
2 EL Sojasauce
1 Möhre
4 Lauchzwiebeln
200 g Zuckerschoten
200 g Austernpilze
1 Stück Ingwer
3 Knoblauchzehen
2 EL Sesamöl
400 ml Kokosmilch
600 ml Geflügelfond



Nährwerte:

Pro Portion ca. ca. 758 kcal, 45 g Fett, 35 g Kohlenhydrate, 44 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 25 Minuten

Tom Kha Kai oder Tom Khai Gai

Zubereitung:

1. Zuerst die Hähnchenfilets mit der Sojasauce beträufeln und etwas darin ziehen lassen.



2. Dann das Gemüse kleinschneiden.



3. Als nächstes Ingwer und Knoblauch schälen, fein würfeln und in dem Sesamöl kurz anbraten.



Tom Kha Kai oder Tom Khai Gai

4. Dann die Kokosmilch und den Geflügelfond angießen und alles kurz aufkochen.



5. Als nächstes das klein geschnittene Gemüse und die Soja-Hähnchenfilets für 15 Minuten darin garen.



6. Zum Schluss die Hähnchenfilets aus der Brühe nehmen, das Hähnchenfleisch mit zwei Gabeln in Stücke zupfen, zurück in die Brühe geben und Tom Kha Kai genießen!





Tom Kha Kai oder Tom Khai Gai



Einkaufstipp

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D“s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.

Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte finden Sie auf **www.deutsches-gefluegel.de**