



# CASHEW-HÜHNCHEN VOM BLECH

EIN REZEPT VON [WWW.BITESOFTHEWORLD.CH](http://WWW.BITESOFTHEWORLD.CH)

## ZUTATEN:

- 6 EL Soja-Sauce
- 1 EL Hoisin-Sauce
- 3/4 EL Apfelessig
- 2 EL Honig
- 1 TL Sesam-Öl
- 1/2 TL frischer, gehackter Ingwer
- 2 Knoblauchzehen, geschält und gepresst
- 2 EL Maisstärke
- 2 dl Wasser
- 2 Hühnchenbrüste
- 1 grosser Brokkoli
- je eine rote, gelbe und grüne Peperoni
- 2 Hände voll Cashews (ungesalzen, geröstet)

VORBEREITUNG: 20MIN

FERTIG IN: 40MIN

PORTIONEN: 4

## ZUBEREITUNG:

1. Den Ofen auf 200° C vorheizen und Blech mit Backpapier auslegen.
2. In einer mittleren Saucenpfanne die Soja-Sauce, Hoisin-Sauce, den Essig, den Honig, das Sesam-Öl, den Ingwer und den Knoblauch sowie die Maisstärke und das Wasser unter Rühren aufkochen, bis die Sauce langsam dick wird. Dann zur Seite stellen.
3. Das Hühnchen in 1cm grosse Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen, dann auf dem Blech verteilen und mit ca. der Hälfte der Sauce beträufeln. Für 8min im Ofen backen.
4. In der Zwischenzeit den Brokkoli in kleine Röschen und die Peperonis in Mundgerechte Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Cashews beigeben, das Ganze ebenfalls mit der Sauce beträufeln und alles gut miteinander vermengen. Zum den Hühnchenwürfeln aufs Blech geben und für weitere 8-12 Minuten backen.
5. Blech aus dem Ofen holen und die Gemüse-Hühnchen-Mischung mit der übrigen Sauce beträufeln. Servieren.

Bei uns gab es dazu leckeren Jasmin-Reis.

Guten Appetit!

Manu & Achim

