

# Cashewkern-Fakten

Cashew-Kerne bestehen zu 18% aus Eiweiß.

Cashew-Kerne enthalten L-Tryptophan, eine Aminosäure, die zur Herstellung des Glückshormons Serotonin benötigt wird.

Mit nur 550 kcal pro 100 Gramm ist der Kaloriengehalt von Cashew-Kernen niedriger als der von anderen Nüssen.

Streng genommen sind Cashew-Kerne gar keine Nüsse sondern Samen.

52041977-PC-DE-106373 · 12/2020



Rezept-Tipp

## Gebratenes Huhn mit Cashew-Kernen

für Patienten mit COPD

Entstanden in  
Zusammenarbeit mit:  
Dr. med. Bernd Ditter  
Gerd Eis, Rezept  
Josh Schlasius, Fotos

Mit freundlicher  
Unterstützung von



# Das könnte Ihnen so schmecken!

Eigentlich ist uns allen klar, was eine gute Ernährung ausmacht. Warum wir trotzdem oft zu Fett und Zucker greifen? Weil es einfach gut schmeckt. Doch auch gesunde Gerichte können äußerst lecker sein. Richtig zubereitet verwöhnen sie den Gaumen und verbessern gleichzeitig die Lebensqualität, wie zum Beispiel gebratenes Huhn mit Cashew-Kernen.



## Gebratenes Huhn mit Cashew-Kernen

### Die Zutaten (2 Personen)

- 600 g Hähnchenbrustfleisch** in Streifen geschnitten
- 2 EL Pflanzenöl**
- 2 Knoblauchzehen** gehackt
- 5 g getrocknete Mu-Err Pilze**
- 2 große getrocknete rote Chilis** (je nach gewünschter Schärfe)
- 1 EL geröstete Chili-Paste**
- 1 Zwiebel** in Streifen geschnitten
- 6 Frühlingszwiebeln** in Stücke geschnitten (Länge ca. 3 cm)
- 1 rote Paprika** entkernt und in Stücke geschnitten (ca. 2-3 cm)
- 1 EL Austernsauce**
- 2 EL helle Sojasauce**
- 1 EL Fischsauce**
- Prise Zucker**
- Geflügelfond** zum Ablöschen (ca. 50 ml)
- 60 g geröstete Cashew-Kerne**

Die Pilze in warmem Wasser 10 Minuten einweichen und in Streifen schneiden.

Das Öl im Wok erhitzen und den gehackten Knoblauch darin hellbraun rösten.

Die Hähnchenbruststreifen dazugeben und zusammen mit den Chilis kurz anbraten.

Die Chili-Paste unterrühren, Pilze, Zwiebeln, Paprika und Frühlingszwiebeln zugeben und ebenfalls unter ständigem Rühren kurz braten.

Mit Austernsauce, Sojasauce, Fischsauce und einer Prise Zucker würzen und mit wenig Geflügelbrühe ablöschen. Ca. 1–2 Minuten dünsten lassen.

Cashew-Kerne untermischen, abschmecken und mit Duftreis servieren.

Guten Appetit!