Brokkoli-Cashew-Hähnchen-Wok (ergibt 2 Portionen- pro Portion ca. 580kcal)

Zutaten:
400 g Brokkoli
100 g Zwiebeln
20 g Ingwerwurzel
50 g Cashewkerne
1 große rote Paprikaschote
1/2 rote Chilischote (optional)
1 Orange (ca. 250 g)
250 g Hähnchenbrust
3 EL Öl, 2 EL Sojasauce
2 EL flüssiger Honig
100 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer

Zubereitung:
Den Brokkoli waschen, putzen, die Stiele dabei auf etwa 3 cm kürzen und in Röschen teilen. Die Zwiebeln abziehen. Die Ingwerwurzel schälen. Paprika- und Chilischote waschen, jeweils längs halbieren und entkernen. Alles in dünne Streifen schneiden. Die Orange heiß waschen, abtrocknen und die Schale auf der Vierkantreibe fein hobeln. Die Frucht auspressen und den Saft auffangen. Einen Wok oder eine tiefe Pfanne stark erhitzen. 1 EL Öl hineingeben und den Brokkoli darin in 2 Portionen unter Rühren jeweils 1 Min. braten, dann herausnehmen und Beiseite stellen. Die Hähnchenbrust in Streifen schneiden und ebenfalls in 1 EL Öl braten sowie salzen und pfeffern. Wieder 1 EL Öl in den Wok geben und die Paprikastreifen darin 1 Min. unter Rühren braten. Zwiebeln, Ingwer, Chili, Orangenabrieb und Cashewkerne dazugeben und 1 Min. unter Rühren braten. Sojasauce, Honig, Gemüsebrühe und Orangensaft hinzugeben. Den Brokkoli wieder in die Pfanne geben und 3 Min. bei mittlerer Hitze garen, dabei gelegentlich umrühren.

Gemüsekuchen mit Cashewkernen (ergibt 8 Stücke- Pro Stück 385kcal)

Zutaten:
1 Rolle backfertiger Blätterteig (ca. 270 g; Kühlregal)
400 gemischtes TK-Gemüse
75 g gesalzene geröstete Cashewkerne
3 Eier (Größe M)
200 g Sahne
Pfeffer, Pfeffer
150 g Bacon (Räucherspeck in dünnen Scheiben)
Tarte- oder Quicheform mit ca. 28 cm Ø

Zubereitung:
Ca. 1 ½ l Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Den Backofen auf 200° vorheizen. Den Blätterteig auseinanderrollen, einmal in der Mitte zusammenklappen, dann rund ausrollen. Die Form damit auskleiden und den Teigboden mit einer Gabel mehrmals einstechen. Das TK-Gemüse in das kochende Wasser geben, salzen und 1 Min. kochen lassen, dann in ein Sieb abgießen. Gemüse auf dem Blätterteigboden verteilen. Die Cashewkerne etwas kleiner hacken und darüber streuen.
Die Eier mit der Sahne verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und über dem Gemüse verteilen.
Speckscheiben jeweils einmal durchschneiden und auf dem Gemüse arrangieren. Den Gemüsekuchen im vorgeheizten Ofen (Mitte) ca. 30 Min backen.