



Orangen-Chili-Cashews

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Orangen	1 St.
Thymian, frisch	5 g
Chili, gemahlen	
Salz	
Öl	2 EL
Cashewkerne	200 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlere Pfanne, feine Reibe, Backpapier

1. Orange heiß abwaschen und ca. 1 TL Schale fein abreiben. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen streifen und fein hacken. In einer Schüssel Orangenabrieb, Chili, Thymian und Salz mischen.
2. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen Cashewkerne darin unter gelegentlichem Schwenken ca. 3 Min. hellbraun anrösten. Kerne anschließend in die Schüssel geben und unter Schwenken mit Orangen-Gewürz-Mischung mischen.
3. Cashewkerne ausgebreitet auf einem Backpapier abkühlen lassen. Ggf. mit Salz nachwürzen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	345 kcal
Kohlenhydrate	21 g
Eiweiß	8 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	28 g