



Glasnudelsalat mit Huhn

nach Thailändischer Art



20-30min



2 Personen

Die thailändische Küche ist wunderbar exotisch und feurig, daher gibt es heute einen Glasnudelsalat mit frischem Koriander, Sojasauce und einer aromatischen Gewürzmischung. Dazu gesellt sich saftig-würzige Hühnerbrust, abgeschmeckt wird alles mit einem süß-sauer-scharfen Dressing mit Limette und Chili. Dieser Salat lässt euch bestimmt nicht kalt!

Was du von uns bekommst

- Thaichili
- Karotte
- Jungzwiebel
- rote Paprika
- Glasnudeln
- Yokos Tofugewürz ¹⁰
- frischer Koriander
- Limette
- Sojasauce ^{1,6}
- Hühnerbrust

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Zucker

Küchenutensilien

- große Pfanne oder Wok
- großer Kochtopf
- Küchenreibe
- Sieb
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 735.0kcal, Fett 14.4g, Eiweiß 28.8g, Kohlenhydrate 118.1g



1. Gemüse schneiden

Paprika halbieren, das Kerngehäuse entfernen, anschließend in dünne Streifen schneiden. Die **Jungzwiebel** der Länge nach halbieren und in schräge dünne Streifen schneiden. Schale der **Limette** abreiben und den Saft auspressen. **Koriander** grob hacken. Die **Karotte** schälen und anschließend in sehr dünne Streifen schneiden, oder raspeln.



4. Dressing zubereiten

Übrige **Gewürzmischung** mit **Sojasauce**, 2-3EL **Limettensaft**, **Limettenabrieb** und **Jungzwiebeln** zu einem Dressing rühren. **Chili** fein hacken und hinzugeben, evtl. mit Salz und Zucker süß-sauer-scharf abschmecken. Wer es nicht so scharf mag, entkernt die Chili oder verwendet nur die Hälfte.



2. Fleisch vorbereiten

Hühnerbrust längs halbieren, dann gegen die Faser in ca. 5mm dünne Streifen schneiden. Mit 1EL **Limettensaft**, 1TL **Yokos Tofugewürz**, 1EL Öl und eine Prise Salz marinieren. Anschließend in einem großen Kochtopf leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Sobald das Wasser kocht Topf von der Hitze nehmen, die **Glasnudeln** hineingeben und ca. 5-6Min. garziehen lassen.



5. Fleisch braten

Wok oder große Pfanne auswischen und mit 1EL Öl erneut auf hohe Stufe erhitzen. Die **Hühner-Streifen** ca. 1-2Min. scharf anbraten bis sie gar sind, dann aus der Pfanne nehmen.



3. Gemüse braten

Eine große Pfanne oder einen Wok mit 1EL Öl hoch erhitzen, dann die **Paprika** und die **Karotten** mit einer Prise Zucker ca. 1-2Min. scharf anbraten. Zum Abkühlen beiseitestellen.



6. Fertigstellen

Glasnudeln gut abseihen, dann mit gebratenem **Gemüse**, gehacktem **Koriander**, **Hühner-Streifen** und dem **Dressing** vermengen. Ca. 2Min. ziehen lassen und lauwarm oder kalt servieren.