



Thai-Hähnchensalat

mit Sushi Reis



20-30Min.



2 Personen

Mit Apfel, Reis und Hähnchen kommt hier ein richtig leckerer Salat zusammen. Ein Teil der Würze kommt von der Fischsauce, die besonders in Thailand und Vietnam häufig verwendet wird. Sie zeichnet sich durch ihren intensiven Geruch aus und gibt dem Gericht mit ihrem würzig-salzigen Geschmack und in Kombination mit Limettensaft das gewisse Etwas. Die Sauce am Besten nach Geschmack dosieren, und du wirst begeistert sein!

Was du von uns bekommst

- 1 unbehandelte Limette
- 10g frischer Koriander
- 2 Karotten
- 1 Elstar Apfel
- 1 rote Jalapeno Chili
- 1 Packung Erdnüsse, geröstet und gesalzen ⁵
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Packung Borgmeier Hähnchenbrust aus dem Paderborner Land
- 1 Päckchen Fischsauce ⁴
- 200g Sushireis
- 1 Päckchen Reissessig

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroße Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- Sieb

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

Kochtipps

Der Salat kann mit extra Essig nach Wunsch nochmal abgeschmeckt werden. Wer es nicht so scharf mag, lässt die Chili weg.

Allergene

Fisch (4), Erdnüsse (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion



1. Reis kochen

500ml Wasser im Topf zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, **Reis** mit einer Prise Salz im Topf zum Kochen bringen und dann bei niedrigster Hitze mit einem Deckel ca. 20Min. quellen lassen. Schließlich ca. 5Min. ohne Hitze ziehen lassen.



2. Gemüse schneiden

Währenddessen die **Lauchzwiebeln** in schräge Ringe schneiden. Die **Karotten** schälen, der Länge nach halbieren und in sehr dünne schräge Streifen schneiden. Den **Koriander** ohne Stängel grob hacken.



3. Apfel schneiden

Die Schale der **Limette** abreiben und entsaften, beides zusammen in eine Schüssel geben. Nun den **Apfel** vom Kerngehäuse befreien, vierteln und in dünne Spalten schneiden und zum **Limettenabrieb** und **Limettensaft** hinzufügen.



4. Marinade mischen

Die **Fischsauce** nach Geschmack zum **Apfel** hinzufügen und mit Salz und Zucker abschmecken. Die **Chili** halbieren, Kerne entfernen und in feine Ringe schneiden in die Marinade geben. Die **Karotten** und die **Lauchzwiebeln** mit der **Apfelmarinade** vermengen und ziehen lassen.



5. Hähnchen braten

Währenddessen die **Hähnchenbrust** mit Salz und Pfeffer würzen und mit 1-2EL Pflanzenöl in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 4Min. pro Seite anbraten, von der Hitze nehmen und nochmals ca. 2-3Min. nachziehen lassen.



6. Hähnchen schneiden

Sobald der **Reis** fertig ist, mit **Reissessig** nach Geschmack, Salz und Zucker abschmecken und mit **mariniertem Gemüse** bedecken. Die **Hähnchenbrust** in Streifen schneiden und mit **Reis** und **Gemüse** servieren, mit **Erdnüssen** und **Koriander** garnieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.     **#marleyspooning**