



Thai-Glasnudelsalat

mit Hähnchen und Mango



20-30Min.



2 Personen

Die Mango ist nicht nur lecker, sondern zeichnet sich auch durch einen hohen Gehalt an Vitamin C aus. Im Hinduismus wird diese „Götterspeise“ noch heute zum Zeichen des Reichtums dargeboten. Mit ihrer fruchtigen Süße passt sie super als Beilage zu diesem herzhaften Salat aus Glasnudeln, marinierten Hähnchenstreifen und frischem Koriander!

Was du von uns bekommst

- 1 unbehandelte Limette
- 10g frischer Koriander
- 1 reife Mango
- 1 Karotte
- 100g Vermicelli-Glasnudeln
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen⁵
- 1 Lauchzwiebel
- 50ml Sweet Chili Sauce
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Küchenreibe
- mittelgroße Pfanne
- mittlerer Kochtopf
- Sieb
- Sparschäler
- Wasserkocher
- Zitronenpresse

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

Allergene

Erdnüsse (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 650.0kcal, Fett 20.7g, Eiweiß 38.1g, Kohlenhydrate 74.3g



1. Sauce mischen

Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren. **Eine Limettenhälfte** auspressen, die **zweite Hälfte** in Spalten schneiden. Den **Limettensaft und -abrieb** mit ca. **2/3 der Sweet Chili Sauce** verrühren und mit etwas Pfeffer abschmecken.



4. Gemüse schneiden

Die **Karotte** schälen, die Enden abschneiden und die Karotte grob raspeln. Die **Lauchzwiebel** in schräge, dünne Ringe schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** fein hacken.



2. Mango schneiden

Die **Mango** schälen und das Fruchtfleisch mit einem Messer längs, ca. 0,5cm links und rechts vom oberen Stiel abschneiden. Das übrige **Fruchtfleisch** mit einem kleinen Messer vom Kern abschälen. Das **Fruchtfleisch** in feine Streifen schneiden.



5. Hähnchen braten

Die **marinierten Hähnchenstreifen** in einer mittelgroßen Pfanne ca. 3-4Min. bei hoher Hitze scharf anbraten.



3. Hähnchen marinieren

Das **Hähnchenfleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in 0,5-1cm dünne Streifen schneiden. Mit 1EL Pflanzenöl und der **restlichen Sweet Chili Sauce** gut vermischen und zum Marinieren beiseitestellen.



6. Glasnudeln zubereiten

Inzwischen in einem Wasserkocher 1L Wasser zum Kochen bringen und die **Glasnudeln** in einem mittelgroßen Topf damit übergießen. Mit etwas Salz würzen und ca. 1-2Min. ziehen lassen. Die **Nudeln** in ein Sieb abgießen und mit **Mango, Lauchzwiebeln, Karotten, Koriander** und **Sauce** mischen. Mit den **Hähnchenstreifen**, den **Limettenspalten** und **Erdnüssen** servieren.