



Thai-Glasnudelsalat

mit zarter Hähnchenbrust 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
- 1 Packung Sweet-Chili-Sauce
- 1 reife Mango
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Karotte
- 10g frischer Koriander
- 100g Vermicelli-Glasnudeln
- 1 Packung Erdnüsse, geröstet & gesalzen
- 1 Lauchzwiebel

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 689.0kcal, Fett 20.5g, Eiweiß 44.2g, Kohlenhydrate 76.8g



1. Dressing 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** zu einem **Dressing** verrühren und mit Pfeffer abschmecken.



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.



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.



4. Gemüse schneiden

Die **Karotte** schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** fein hacken.



5. Hähnchen braten

Die **Hähnchenstreifen** in einer mittelgroßen Pfanne bei starker Hitze ca. 3-4Min. rundum scharf anbraten. Währenddessen in einem Wasserkocher 1L Wasser zum Kochen bringen.



6. Glasnudeln zubereiten

Die **Glasnudeln** in einem mittleren Topf mit dem kochenden Wasser übergießen, mit etwas Salz würzen und ca. 1-2Min. ziehen lassen. Die **Nudeln** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dann mit der **Mango**, den **Karotten**, den **Lauchzwiebeln**, dem **Koriander** und dem **Dressing** mischen. Mit den **Hähnchenstreifen**, den **Limettenspalten** und den **Erdnüssen** servieren.

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. [Instagram](#) [Facebook](#) [Twitter](#) [Pinterest](#) [YouTube](#) [TikTok](#) [LinkedIn](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Messenger](#) [Email](#) [Phone](#) [Location](#) [Share](#) [Print](#) [Close](#) [Home](#) [Search](#) [Cart](#) [Account](#) [Logout](#) [Sign In](#) [Sign Up](#) [Privacy Policy](#) [Terms of Service](#) [Contact Us](#) [Feedback](#) [Help](#) [FAQ](#) [About Us](#) [Our Story](#) [Our Team](#) [Our Products](#) [Our Services](#) [Our Partners](#) [Our Sponsors](#) [Our Affiliates](#) [Our Distributors](#) [Our Retailers](#) [Our Wholesalers](#) [Our Suppliers](#) [Our Manufacturers](#) [Our Importers](#) [Our Exporters](#) [Our Agents](#) [Our Brokers](#) [Our Consultants](#) [Our Advisors](#) [Our Mentors](#) [Our Coaches](#) [Our Trainers](#) [Our Speakers](#) [Our Authors](#) [Our Artists](#) [Our Musicians](#) [Our Writers](#) [Our Designers](#) [Our Photographers](#) [Our Videographers](#) [Our Event Planners](#) [Our Wedding Planners](#) [Our Travel Agents](#) [Our Real Estate Agents](#) [Our Lawyers](#) [Our Accountants](#) [Our Financial Advisors](#) [Our Insurance Brokers](#) [Our Mortgage Lenders](#) [Our Credit Repair Services](#) [Our Debt Consolidation Services](#) [Our Tax Preparation Services](#) [Our Bookkeeping Services](#) [Our Payroll Services](#) [Our HR Services](#) [Our IT Services](#) [Our Marketing Services](#) [Our Sales Services](#) [Our Customer Support Services](#) [Our Logistics Services](#) [Our Shipping Services](#) [Our Freight Services](#) [Our Customs Services](#) [Our Insurance Services](#) [Our Legal Services](#) [Our Financial Services](#) [Our Business Services](#) [Our Consulting Services](#) [Our Coaching Services](#) [Our Training Services](#) [Our Education Services](#) [Our Health Services](#) [Our Wellness Services](#) [Our Fitness Services](#) [Our Nutrition Services](#) [Our Diet Services](#) [Our Weight Loss Services](#) [Our Skin Care Services](#) [Our Hair Care Services](#) [Our Beauty Services](#) [Our Fashion Services](#) [Our Lifestyle Services](#) [Our Home Services](#) [Our Cleaning Services](#) [Our Maintenance Services](#) [Our Repairs Services](#) [Our Installation Services](#) [Our Removal Services](#) [Our Moving Services](#) [Our Storage Services](#) [Our Security Services](#) [Our Pest Control Services](#) [Our Landscaping Services](#) [Our Gardening Services](#) [Our Lawn Care Services](#) [Our Snow Removal Services](#) [Our Window Treatments Services](#) [Our Lighting Services](#) [Our Acoustic Services](#) [Our Audio Services](#) [Our Video Services](#) [Our Photography Services](#) [Our Event Services](#) [Our Wedding Services](#) [Our Party Services](#) [Our Entertainment Services](#) [Our Catering Services](#) [Our Bar Services](#) [Our DJ Services](#) [Our MC Services](#) [Our Band Services](#) [Our Music Services](#) [Our Art Services](#) [Our Design Services](#) [Our Architecture Services](#) [Our Interior Design Services](#) [Our Exterior Design Services](#) [Our Landscape Design Services](#) [Our Garden Design Services](#) [Our Home Design Services](#) [Our Office Design Services](#) [Our Retail Design Services](#) [Our Hospitality Design Services](#) [Our Commercial Design Services](#) [Our Industrial Design Services](#) [Our Transportation Design Services](#) [Our Marine Design Services](#)