



Thai-Glasnudelsalat

mit zarter Hähnchenbrust und Mango



20-30Min.



3-4 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

- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Packungen Sweet-Chili-Sauce
- 1 reife Mango
- 2 Packungen Hähnchenbrustfilet
- 2 Karotten
- 10g frischer Koriander
- 200g Vermicelli-Glasnudeln
- 1 Packung Erdnüsse, geröstet & gesalzen
- 2 Lauchzwiebeln

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittlerer Kochtopf
- große 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 570.0kcal, Fett 12.6g, Eiweiß 40.5g, Kohlenhydrate 69.4g



1. Dressing mischen

Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limetten** halbieren. **Zwei Limettenhälften** auspressen, die **anderen beiden Hälften** in Spalten schneiden. Den **Limettensaft und -abrieb** mit ca. **2/3 der Sweet-Chili-Sauce** zu einem **Dressing** verrühren und mit Pfeffer abschmecken.



4. Gemüse schneiden

Die **Karotten** schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Lauchzwiebeln** schräg in feine 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 **Hähnchenstreifen** in einer großen Pfanne bei starker Hitze ca. 3-4Min. rundum scharf anbraten. Währenddessen in einem Wasserkocher 1,5L Wasser zum Kochen bringen.



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

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.     **#marleyspooning**