

MARLEY SPOON



Schnelle Teriyaki-Putenbrust

auf buntem Glasnudel-Gemüse-Salat



20-30Min.



2 Personen

Putenfleisch ist fettarm und eiweißreich - perfekt also für alle, die gerade abends eher ein leichtes Essen bevorzugen. Das Fleisch wird bei der Zubereitung mit Teriyakisauce glasiert und bleibt schön saftig, dazu gibt es einen Glasnudelsalat mit viel knackigem Gemüse, Ingwer und Limette.

Was du von uns bekommst

- 1 Päckchen gemahlene Kurkuma
- 100g Vermicelli-Glasnudeln
- 1 Packung Putenbrustfilet
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Teriyakisauce ^{1,6}
- 1 Karotte
- 1 Zucchini
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung Romanasalat
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 unbehandelte Limette
- 10g frischer Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Auflaufform
- mittelgroßer Kochtopf
- mittelgroße Pfanne
- Küchenpinsel
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 523.0kcal, Fett 10.3g, Eiweiß 36.3g, Kohlenhydrate 66.8g



1. Glasnudeln vorbereiten

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/ Unterhitze) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 700ml leicht gesalzenes Wasser mit dem **Kurkumapulver** zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, den Topf vom Herd nehmen, die **Glasnudeln** in das Wasser geben und 7-9Min. ziehen lassen, bis die **Nudeln** bissfest sind. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



4. Gemüse vorbereiten

Die **Karotte** schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Zucchini** ebenfalls grob raspeln. Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden. Den **Romanasalat** längs in feine Streifen schneiden. Die **Karotten**, die **Zucchini** und den **Salat** mit 1 Prise Salz und Zucker mischen. Den **Ingwer** mit einem kleinen Löffel schälen und fein würfeln.



2. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, mit 1-2EL Pflanzenöl einreiben und mit etwas Pfeffer würzen. Den **Knoblauch** schälen, in feine Scheibchen schneiden und mit **1-2TL Teriyakisauce** verrühren. Die **restliche Teriyakisauce** für das **Dressing** aufbewahren.



3. Fleisch garen

Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne bei starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. scharf anbraten. In eine Auflaufform geben, mit der **Teriyaki-Knoblauch-Sauce** bestreichen und im Ofen 5-6Min. garen, bis das **Fleisch** in der Mitte gar ist.



5. Limette abreiben

Die **Limettenschale** fein abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Die **Korianderblätter** von den Stängeln zupfen und grob hacken.



6. Abschmecken und servieren

Die **Glasnudeln** mit dem **Gemüse** vermengen und nach Geschmack mit dem **Limettenabrieb** und **-saft**, der **restlichen Teriyakisauce**, dem **Ingwer** sowie Salz und Pfeffer würzen. **Tipp:** Wer mag, kann den **Bratensaft** aus der Auflaufform über den **Salat** geben. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden, auf dem **Glasnudelsalat** anrichten und mit dem **Koriander** garniert servieren.