



Balinesischer Hähnchensalat

mit Glasnudeln und Minze



ca. 20min



2 Personen

Kokos, Minze, Erdnüsse, eine leckere Curry-Gewürzmischung, Limette und Fischsauce - das sind Zutaten, die die Geschmacksknospen frohlocken lassen! Sie verfeinern heute deinen köstlichen Glasnudelsalat mit zartem Hähnchenfleisch und viel knackigem Gemüse. Die Vermicelli werden übrigens aus Erbsen- und Mungbohnenstärke hergestellt und sind somit glutenfrei.

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen „Yokos Tofugewürz“
10
- 10g frische Minze
- 100g Vermicelli-Glasnudeln
- 1 rote Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Päckchen Fischsauce⁴
- 1 Packung Erdnüsse, geröstet & gesalzen⁵
- 1 Packung Kokosflocken
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung Weißkohl

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Pfannen
- mittelgroßer Kochtopf
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

Fisch (4), Erdnüsse (5), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 818.0kcal, Fett 37.9g, Eiweiß 42.0g, Kohlenhydrate 69.9g



1. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit dem **Tofugewürz** sowie 1EL Pflanzennöl einreiben. In einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 3-5Min. anbraten. Inzwischen die **Minzeblätter** abzupfen und fein hacken. Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen, die Pfanne mit dem **Bratensaft** aufbewahren.



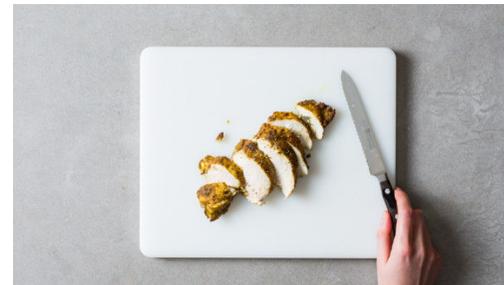
4. Erdnüsse rösten

Die **Erdnüsse** und die **Kokosflocken** in einer zweiten mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett 1-2Min. bei mittlerer Hitze goldbraun anrösten. **Vorsicht**, die **Erdnüsse** und die **Kokosflocken** können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



2. Nudeln garen

Währenddessen in einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen, die **Nudeln** in das heiße Wasser geben und 3-5Min. gar ziehen lassen. In ein Sieb abgießen und mit 1TL Pflanzenöl vermischen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und quer in ca. 1cm breite Streifen schneiden.



5. Fleisch schneiden

Das **Fleisch** in Tranchen aufschneiden.



3. Dressing anrühren

Den **Knoblauch** schälen und fein reiben oder sehr fein hacken. Die **Limette** halbieren und auspressen. **1-2TL Limettensaft** mit dem **Bratensaft**, **2TL Fischsauce**, **1-2EL** Pflanzenöl, dem **Knoblauch** und 1TL Zucker zu einem **Dressing** verrühren und nach Belieben mit **Fischsauce**, Salz und Zucker abschmecken.



6. Salat fertigstellen

Die **Karotte** schälen und in feine Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Die **Nudeln** mit dem **Weißkohl**, den **Karotten**, den **Lauchzwiebeln**, der **Paprika**, der **Minze** und dem **Hähnchen** zu einem **Salat** vermengen. Das **Dressing** untermischen und den **Salat** mit der **Erdnuss-Kokosflocken-Mischung** garniert servieren.