

MARLEY SPOON



Kokos-Hähnchen-Salat

mit Sobanudeln und Pak Choi



30-40min



3-4 Personen

Sobanudeln verdanken ihre typische dunkle Farbe dem Buchweizenmehl, aus dem sie hergestellt werden. Ihr feiner Geschmack kommt in diesem köstlichen Salat besonders gut zur Geltung. Die cremige Kokosmilchsauce mit Pak Choi und Ingwer dient als leckeres Dressing, dazu gibt es frisch geraspelte Möhren und zartes, lecker gewürztes Hähnchenfleisch. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 600g Sobanudeln ¹
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Tandoori-Gewürzmischung
- 2 unbehandelte Limetten
- 1 Stück frischer Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Packung Baby-Pak-Choi
- 2 Karotten
- 10g frischer Koriander
- 2 Lauchzwiebeln
- 500ml Kokosmilch

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- großer Kochtopf mit Deckel
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 894.0kcal, Fett 35.6g, Eiweiß 46.1g, Kohlenhydrate 91.5g



1. Nudeln kochen

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. **2/3 der Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 6–7Min. bissfest kochen. **Tipp:** Wer großen Hunger hat, kann auch alle **Nudeln** zubereiten. Anschließend in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser gut abspülen und mit 1TL Pflanzenöl vermengen. Den Topf aufbewahren.



4. Gemüse schneiden

Den **Pak Choi** halbieren und in grobe Streifen schneiden. Die **Karotten** schälen und auf einer Küchenreibe grob raspeln. Diese nun mit dem **Limettensaft** und **-abrieb** marinieren und mit Salz und Zucker abschmecken. Den **Koriander samt Stängeln** fein hacken und untermischen. Die **Lauchzwiebeln** in schräge Röllchen schneiden.



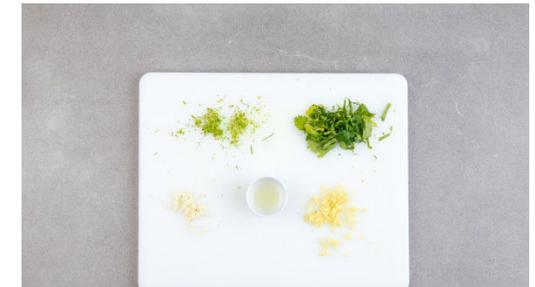
2. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit der **1/2 der Gewürzmischung** sowie 1EL Pflanzenöl einreiben.



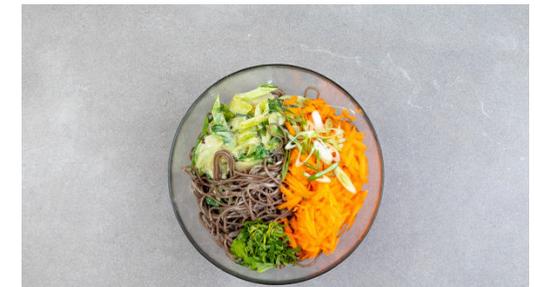
5. Fleisch garen

Das **Fleisch** in dem Topf auf jeder Seite ca. 1Min. anbraten. Auf einem Teller beiseitestellen. Dann den **Knoblauch** und **2/3 des Ingwers oder mehr** mit 1–2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten. Den **Pak Choi** zugeben, mit der **Kokosmilch** ablöschen und mit dem **restlichen Gewürz** sowie Salz würzen. Das **Fleisch** dazugeben und alles abgedeckt 7–9Min. köcheln lassen.



3. Limette abreiben

Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limetten** halbieren und auspressen. Den **Ingwer** schälen und in möglichst feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken.



6. Salat fertigstellen

Die **Fleisch** aus der **Sauce** nehmen und in dünne Tranchen schneiden. Die **Nudeln** mit der **Sauce**, den **Karotten** und dem **Koriander** vermengen und auf Teller verteilen. Mit den **Lauchzwiebeln** garniert servieren.