

Kokos-Hendl-Salat

mit Sobanudeln und Pak Choi



30-40min



2 Personen

Sobanudeln verdanken ihre typische dunkle Farbe dem Buchweizenmehl, aus dem sie hergestellt werden. Ihr feiner, leicht nussiger 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 Karotten und zartes, lecker gewürztes Hendl. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- Hühnerbrust
- Soba Nudeln ¹
- Kokosmilch
- Shantis Tandoori Masala
- frischer Ingwer
- Knoblauchzehe
- frischer Koriander
- Pak Choi
- Karotte
- unbehandelte Limette
- Jungzwiebel

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Zucker

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

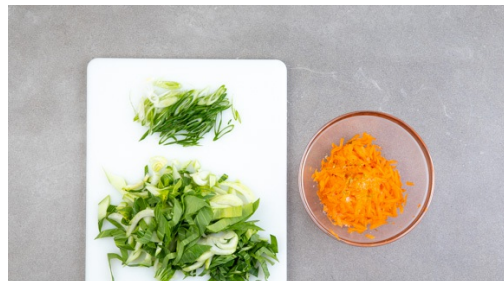
Inhaltsangaben pro Portion

Energie 893kcal, Fett 39.2g, Kohlenhydrate 91.4g, Eiweiß 38.0g



1. Nudeln kochen

In einem mittelgroßen 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** längs halbieren und quer in grobe Streifen schneiden. Die **Karotte** schälen, mit einer Küchenreibe grob raspeln, mit dem **Limettensaft** und **-abrieb** vermengen und mit Salz und Zucker abschmecken. Den **Koriander samt Stängeln** fein hacken und untermischen. Die **Jungzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden.



2. Fleisch vorbereiten

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



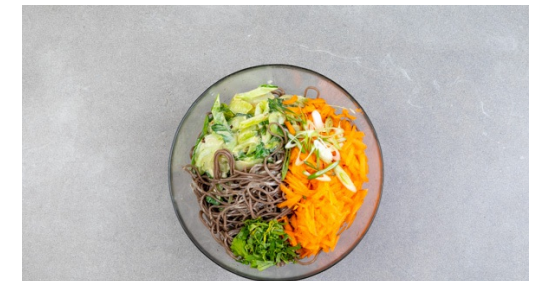
5. Fleisch garen

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



3. Limette abreiben

Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** 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 **Jungzwiebeln** garniert servieren.