



Rotes Hähnchencurry mit Erdnussbutter

auf Glasnudeln mit Karotten-Bete-Salat



ca. 25min



3-4 Personen

Dass ein pikantes Curry eine sehr leckere Angelegenheit ist, ist vielen schon bekannt. Einen neuen geschmacklichen Höhepunkt erreichen wir heute, wenn es nicht nur mit milder Kokosmilch, sondern auch mit cremiger Erdnussbutter zubereitet wird. Leichte Glasnudeln sind der geeignete Partner für den Tanz der Geschmacksknospen und ein farbenfroher Karotten-Bete-Salat mit duftendem Koriander sorgt für frische Abwechslung. Delikat!

- 200g Vermicelli-Glasnudeln
- 2 Packungen
Hähnchenschenkelfilet
- 1 Packung rote Currypaste
- 400ml Kokosmilch
- 2 Päckchen Erdnussbutter ⁵
- 2 Rote Beten
- 2 Karotten
- 10g Koriander

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 937kcal, Fett 55.4g,
Kohlenhydrate 62.5g, Eiweiß 44.5g



1. Fleisch anbraten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** aufkochen. Das **Fleisch** trocken tupfen, in 2-3cm große Stücke schneiden und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. anbraten, dabei gelegentlich wenden.



4. Gemüse raspeln

Die **Rote Bete** schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln, dabei am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen. Die **Karotten** ggf. schälen und ebenfalls grob raspeln.



2. Nudeln garen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben, den Topf vom Herd nehmen und die **Nudeln** 3-5Min. gar ziehen lassen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. **Tipp:** Um die Weiterverarbeitung zu erleichtern, ggf. die **Nudeln** mit einer sauberen Schere 1-2 Mal durchschneiden.



5. Salat zubereiten

Die **Rote Bete** und die **Karotten** mit 2EL Pflanzenöl, 3–4EL Essig und 1 kräftigen Prise Salz vermengen. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden.



3. Curry zubereiten

Die **1/2 der Currypaste** zum **Fleisch** in die Pfanne geben und ca. 1Min. mitbraten, dann die **Kokosmilch**, die **Erdnussbutter** und 1-2EL Zucker unterrühren. Nach Belieben etwas mehr **Currypaste** hinzufügen und das **Curry** bei niedriger Hitze 6-8Min. sanft köcheln lassen.



6. Salat fertigstellen

Kurz vor dem Servieren die **1/2 des Korianders** unter den **Salat** mengen. Die **Nudeln** auf tiefe Teller verteilen und das **Curry** darauf anrichten. Mit dem **Karotten-Bete-Salat** und dem **restlichen Koriander** garnieren und servieren.