



Thailändischer Hähnchensalat

mit Kokos-Limetten-Dressing

20-30min 3-4 Personen

Durch das intensive Madras-Currypulver wird dieser Salat ein Hit! Das zarte Hähnchenfleisch wird in der Pfanne angebraten, und nebenbei rührst du dir aus gerösteten Kokosraspeln, Sojasauce und Limette ein frisches Dressing an. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Päckchen Madras-Currypulver 10
- 1 Packung Romanasalat
- 1 Päckchen Kokosraspel
- 1 Gurke
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Päckchen Sojasauce
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Packung Karotten
- 10g frischer Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backblech
- Backofen
- große Pfanne
- kleine Pfanne
- Küchenreibe
- Sparschäler
- Zitronenpresse

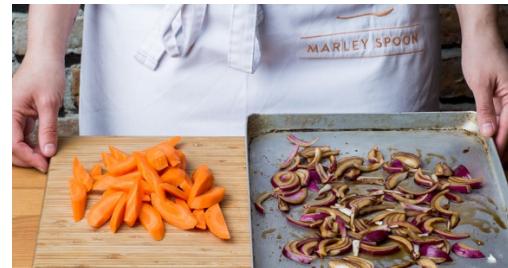
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 410kcal, Fett 21.1g, Kohlenhydrate 13.9g, Eiweiß 35.8g



1. Karotten rösten

Den Backofen auf 200°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Karotten** schälen, längs halbieren und in 0,5-1cm breite, schräge Scheiben schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Die **Zwiebeln** und die **Karotten** mit **3-4EL Sojasauce** mischen und auf einem Backblech ca. 15-20Min. im Ofen rösten.



4. Kokos rösten

Die **Kokosraspel** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett ca. 1-2Min. leicht braun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell verbrennen.



2. Gemüse schneiden

Die **Gurke** längs vierteln und die Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Die **Gurke** in schräge, ca. 0,5cm dünne Streifen schneiden. Den **Salatstrunk** abschneiden, den **Salat** halbieren und grob in Streifen schneiden. Den **Koriander** ohne die harten Stängel grob hacken.



5. Dressing zubereiten

Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Den **Limettenabrieb und -saft** mit den **gerösteten Kokosraspeln**, 1EL Pflanzenöl, 1-2EL Essig und **Sojasauce nach Geschmack** zu einem **Dressing** verrühren, evtl. mit Zucker und Pfeffer abschmecken.



3. Hähnchen braten

Die **Hähnchenbrust** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, dann der Länge nach halbieren, sodass je zwei dünne Scheiben entstehen. Das **Fleisch** mit dem **Currypulver** und 1EL Pflanzenöl einreiben und in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 2-3Min. von jeder Seite anbraten. Vom Herd nehmen und ca. 5Min. ruhen lassen.



6. Fleisch aufschneiden

Die **gerösteten Zwiebeln und Karotten** mit den **Gurkenstreifen**, dem **Salat** und dem **Kokos-Limetten-Dressing** mischen. Das **Hähnchen** schräg in dünne Scheiben schneiden und auf dem **Salat** anrichten. Mit **Koriander** garniert servieren.