



Thai-Glasnudelsalat

mit Hähnchen und Mango

20-30Min. 3-4 Personen

Die Mango ist nicht nur lecker, sondern zeichnet sich auch durch einen hohen Gehalt an Vitamin C aus. Im Hinduismus wird diese „Götterspeise“ noch heute zum Zeichen des Reichtums dargeboten. Mit ihrer fruchtigen Süße passt sie super als Beilage zu diesem herzhaften Salat aus Glasnudeln, marinierten Hähnchenstreifen und frischem Koriander!

Was du von uns bekommst

- 2 unbehandelte Limetten
- 10g frischer Koriander
- 1 reife Mango
- 200g Vermicelli-Glasnudeln
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen⁵
- 100ml Sweet Chili Sauce
- 2 Karotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Küchenreibe
- mittlerer Kochtopf
- Sieb
- Sparschäler
- Wasserkocher
- Zitronenpresse

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Erdnüsse (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 500.0kcal, Fett 12.1g, Eiweiß 28.4g, Kohlenhydrate 66.0g



1. Sauce mischen

Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limetten** halbieren. **Zwei Limettenhälften** auspressen, die **anderen beiden Hälften** in Spalten schneiden. Den **Limettensaft und -abrieb** mit ca. **2/3 der Sweet Chili Sauce** verrühren und mit etwas Pfeffer abschmecken.



2. Mango schneiden

Die **Mango** schälen und das Fruchtfleisch mit einem Messer längs, ca. 0,5cm links und rechts vom oberen Stiel abschneiden. Das übrige **Fruchtfleisch** mit einem kleinen Messer vom Kern abschälen. Das **Fruchtfleisch** in feine Streifen schneiden.



3. Hähnchen marinieren

Das **Hähnchenfleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in 0,5-1cm dünne Streifen schneiden. Mit 1EL Pflanzenöl und der **restlichen Sweet Chili Sauce** gut vermischen und zum Marinieren beiseitestellen.



4. Gemüse schneiden

Die **Karotten** schälen, die Enden abschneiden und die Karotte grob raspeln. Die **Lauchzwiebeln** in schräge, dünne Ringe schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** fein hacken.



5. Hähnchen braten

Die **marinierten Hähnchenstreifen** in einer großen Pfanne ca. 3-4Min. bei hoher Hitze scharf anbraten.



6. Glasnudeln zubereiten

Inzwischen in einem Wasserkocher 1,5L Wasser zum Kochen bringen und die **Glasnudeln** in einem großen Topf damit übergießen. Mit etwas Salz würzen und ca. 1-2Min. ziehen lassen. Die Nudeln in ein Sieb abgießen und mit **Mango, Lauchzwiebeln, Karotten, Koriander** und **Sauce** mischen. Mit den **Hähnchenstreifen**, den **Limettenspalten** und **Erdnüssen** servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. ☎ #marleyspooning