

MARLEY SPOON



Superfix: Hähnchen in Kokosmilch gegart

mit Glasnudeln und knackigem Krautsalat



ca. 20min



2 Personen

Wem heute der Sinn nach den wunderbaren Aromen der Thai-Küche steht, kann sich gleich an den Düften von Ingwer, Knoblauch und Kokosmilch erfreuen, die durch die Küche ziehen. In diesem köstlichen Sud garst du das Hähnchenschenkelfilet, das bereits vom Knochen gelöst bei dir zu Hause ankommt. Zarte Glasnudeln schlüpfen ebenfalls in die Pfanne und als Beilage gibt es Weißkohlsalat mit Limettensaft. Dufte!

Was du von uns bekommst

- 1 Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 1 Tomate
- 100g Vermicelli-Glasnudeln
- 4 Hähnchenschenkelfilets
- 200ml Kokosmilch
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 1 unbehandelte Limette
- 200g geschnittener Weißkohl
- 1 Päckchen Sesam ¹¹

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 843kcal, Fett 49.3g, Kohlenhydrate 66.8g, Eiweiß 29.8g



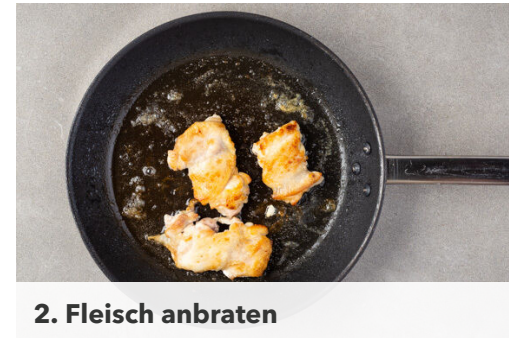
1. Gemüse schneiden

Den **Ingwer** und den **Knoblauch** schälen und fein reiben. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Tomate** vierteln und in 1-2cm große Stücke schneiden. In einem kleinen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** aufkochen.



4. Sauce und Fleisch kochen

Das **Gemüse** mit der **Kokosmilch**, der **Sojasauce** und 100ml Wasser ablöschen. Die **Sauce** zum Kochen bringen, dann das **Fleisch** zurück in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze in 12-15Min. gar kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



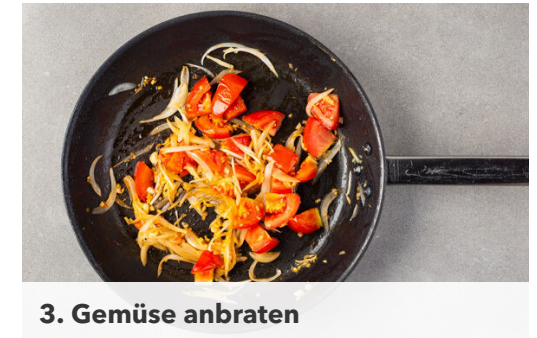
2. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer rundum würzen und dann mit 1EL Mehl vermengen. Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei sehr starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. goldbraun anbraten, dann aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Das **Fleisch** muss noch nicht gar sein.



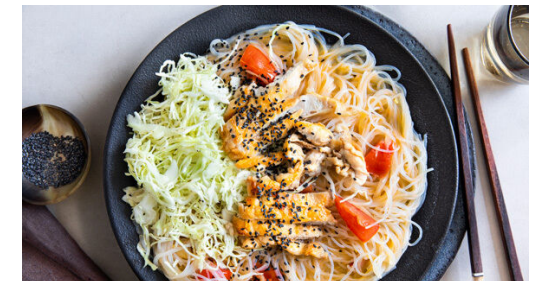
5. Kohl würzen

Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Den **Weißkohl** mit 1 kräftigen Prise Salz und ½TL Zucker vermengen und 1-2Min. kneten, bis er weicher wird. Mit der **Limettenschale** und der **½ des Limettensafts** vermengen und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer verfeinern.



3. Gemüse anbraten

Den **Ingwer**, den **Knoblauch** und die **Zwiebeln** in derselben Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 30Sek. braten, die **Tomaten** mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer zugeben und ca. 2Min. mitbraten. 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.



6. Anrichten und servieren

Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen und in Streifen schneiden. Die **Nudeln** und den **restlichen Limettensaft** mit der **Sauce** in der Pfanne vermengen. Ggf. etwas Wasser hinzufügen. Die **Nudeln samt Sauce** auf Teller verteilen, das **Fleisch** darauf anrichten, mit dem **Sesam** garnieren und mit dem **Weißkohlsalat** servieren.