



Balinesischer Hähnchensalat

mit Glasnudeln und Minze



ca. 20min



2 Personen

Kokos, Minze, Erdnüsse, eine leckere Curry-Gewürzmischung, Limette und Fischsauce – das sind Zutaten, die die Geschmacksknospen frohlocken lassen! Sie verfeinern heute deinen köstlichen Glasnudelsalat mit zartem Hähnchenfleisch und viel knackigem Gemüse. Die Vermicelli werden übrigens aus Erbsen- und Mungbohnenstärke hergestellt und sind somit glutenfrei.

- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Madras-Currypulver

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

- 2 mittelgroße Pfannen
- kleiner Topf
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Energie 726kcal, Fett 34.1g,
Kohlenhydrate 69.8g, Eiweiß 34.9g



Das **Fleisch** trocken tupfen und mit 1EL Pflanzenöl sowie der **½ des Currypulvers** einreiben. In einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 3-5Min. anbraten, bis das Fleisch durch ist. Währenddessen die **Minzeblätter** abzupfen und fein schneiden. Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen, die Pfanne mit dem **Bratensaft** aufbewahren.



Die **Limette** halbieren und auspressen. **1-2TL Limettensaft** mit dem **Bratensaft**, **2TL Fischsauce**, **1EL Pflanzenöl**, dem **Knoblauch** und **1TL Zucker** zu einem **Dressing** verrühren und nach Belieben mit **Fischsauce**, Salz und Zucker abschmecken.



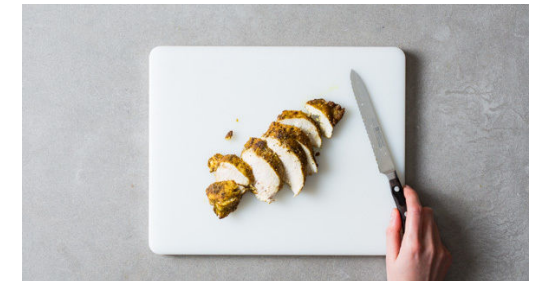
In einem kleinen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und quer in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebel** fein hacken. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben oder sehr fein würfeln.



Die **Erdnüsse** und die **Kokosflocken** in einer zweiten Pfanne ohne Zugabe von Fett 1-2Min. bei mittlerer Hitze goldbraun anrösten. **Vorsicht**, die **Erdnüsse** und die **Kokosflocken** können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



Den Topf vom Herd nehmen, die **Nudeln** in das heiße Wasser geben und in 3-5Min. gar ziehen lassen. Anschließend in ein Sieb abgießen und mit 1TL Pflanzenöl vermischen.



Das **Fleisch** in Tranchen schneiden, dann vorsichtig mit den **Nudeln**, dem **Weißkohl**, der **Minze**, der **Paprika**, den **Karotten** und den **Lauchzwiebeln** zu einem **Salat** vermengen. Das **Dressing** untermischen und den **Salat** mit der **Erdnuss-Kokosflocken-Mischung** garniert servieren.