



V2: Gebratenes Hähnchen mit Thai-Würzsauce

auf Glasnudeln und Kohlrabi-Tomaten-Salat



ca. 35min



3-4 Personen

Die Küche Südostasiens ist stets ein besonderer Genuss. Sie umgarnt uns mit Düften und Aromen, die unterschiedlicher nicht sein könnten: Süß, säuerlich, herb oder frisch – letztlich passt alles auf wunderbare Weise zusammen. Unsere Hähnchenbrust etwa erfreut sich der angenehmen Nachbarschaft von Chili, Limette, Knoblauch, Koriander und einer Vielzahl von Gewürzen. Dazu ein raffinierter Salat und knackige Erdnüsse. Mmmh!

Was du von uns bekommst

- 2 Kohlrabi
- 4 Tomaten
- 2 Päckchen indonesische Gewürzmischung
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Thai-Chilischote
- 20ml Fischsauce ⁴
- 200g Vermicelli-Glasnudeln
- 2 Packungen Hähnchenbrustfilet
- 20g Koriander
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵

Was du zu Hause benötigst

- 4TL Zucker
- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Wasserkocher
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Fisch (4), Erdnüsse (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 550kcal, Fett 17.7g, Kohlenhydrate 60.4g, Eiweiß 34.6g



1. Gemüse vorbereiten

Den **Kohlrabi** schälen, grob raspeln und mit 1TL Salz vermengen. In ein Sieb geben und für mind. 5Min. zum Abtropfen beiseitestellen. Die **Tomaten** in Spalten schneiden.



2. Salat mischen

Den abgetropften **Kohlrabi** mit den Händen auspressen, um möglichst viel Flüssigkeit zu entfernen. Die **Tomaten** und den **Kohlrabi** mit 2EL Essig, 2TL Zucker und **1 kräftigen Prise Gewürzmischung** vermengen und ziehen lassen.



3. Sauce zubereiten

Die **Limetten** halbieren und auspressen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Chilischote** in feine Ringe schneiden, ggf. die Kerne entfernen. Den **Knoblauch** und die **Chili** mit 6EL Wasser, **¾ des Limettensafts**, der **Fischsauce** und 2TL Zucker verrühren, nach Geschmack mit Salz nachwürzen. **Übrigen Limettensaft** über den **Kohlrabi-Tomaten-Salat** träufeln.



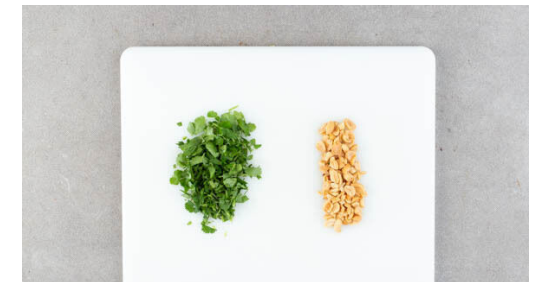
4. Nudeln garen

In einem Wasserkocher ausreichend Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Nudeln** mit heißem Wasser bedecken und 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. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, jeweils horizontal halbieren und in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 3-4Min. braten, bis das **Fleisch** durch ist. Mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



6. Garnitur vorbereiten

Den **Koriander** grob schneiden. Die **Erdnüsse** grob zerkleinern. Das **Fleisch** in breite Streifen schneiden und auf dem **Kohlrabi-Tomaten-Salat** und den **Nudeln** anrichten. Mit **Koriander** und **Erdnüssen** bestreuen und mit der **Sauce** beträufelt servieren.