



## V3: Gebratenes Bio-Huhn 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 Bio-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 <sup>4</sup>
- 200g Vermicelli-Glasnudeln
- 2 Packungen Bio-Hähnchenbrustfilet
- 20g Koriander
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen <sup>5</sup>

## 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 610kcal, Fett 16.5g, Kohlenhydrate 60.4g, Eiweiß 6.5g



### 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.



### 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.



### 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.



### 5. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in einer großen Pfanne mit 1EL 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.



### 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.



### 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.