



V3: Gebratenes Bio-Huhn mit Thai-Würzsauce

auf Glasnudeln und Kohlrabi-Tomaten-Salat



ca. 30min



2 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

- 1 Kohlrabi
- 2 Tomaten
- 1 Päckchen indonesische Gewürzmischung
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Thai-Chilischote
- 20ml Fischsauce ⁴
- 100g Vermicelli-Glasnudeln
- 1 Packung Bio-Hähnchenbrustfilet
- 10g Koriander
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Zucker
- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroße 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 611kcal, Fett 16.4g, Kohlenhydrate 60.5g, Eiweiß 6.6g



1. Gemüse vorbereiten

Den **Kohlrabi** schälen, grob raspeln und mit ½TL 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 1EL Essig, 1TL Zucker und **1 kräftigen Prise Gewürzmischung** vermengen und ziehen lassen.



3. Sauce zubereiten

Die **Limette** halbieren und auspressen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **½ der Chilischote oder mehr nach Geschmack** in feine Ringe schneiden, ggf. die Kerne entfernen. Den **Knoblauch**, die **Chili**, 3EL Wasser, **¾ des Limettensafts**, die **½ der Fischsauce** und 1TL Zucker verrühren. Ggf. mit **Fischsauce** nachwürzen, **übrigen Limettensaft** über den **Salat** träufeln.



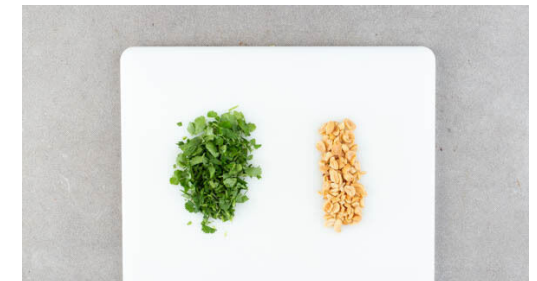
4. Nudeln garen

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 und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 3-4Min. braten, bis das **Fleisch** durch ist. Mit je 1 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.