



V2: Balinesischer Bio-Hähnchensalat

mit Glasnudeln und Minze



ca. 30min



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 Bio-Hähnchenfleisch und viel knackigem Gemüse. Die Vermicelli werden übrigens aus Erbsen- und Mungbohnenstärke hergestellt und sind somit glutenfrei.

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Bio-Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Madras-Currypulver¹⁰
- 10g Minze
- 100g Vermicelli-Glasnudeln
- 1 Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Limette
- 20ml Fischsauce⁴
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen⁵
- 20g Kokosflocken¹²
- 1 Weißkohl
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Fisch (4), Erdnüsse (5), Senf (10), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 810kcal, Fett 33.1g, Kohlenhydrate 70.3g, Eiweiß 55.5g



1. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit dem **Currypulver** sowie 1EL Pflanzenöl 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.



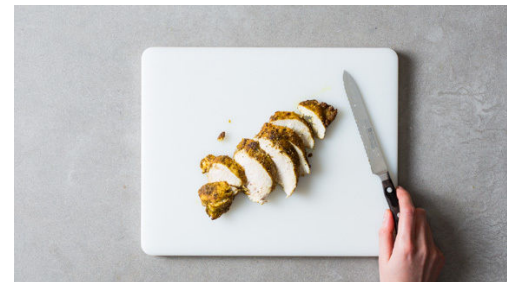
4. Garnitur vorbereiten

Die **Erdnüsse** und die **Kokosflocken** in einer zweiten mittelgroßen 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.



2. Nudeln garen

In einem kleinen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für **Nudeln** zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen, die **Nudeln** in das heiße Wasser geben und in 3-5Min. gar ziehen lassen. In ein Sieb abgießen und mit 1TL Pflanzenöl vermischen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und quer in ca. 1cm breite Streifen schneiden.



5. Fleisch schneiden

Das **Fleisch** in Tranchen aufschneiden. Den **Weißkohl** halbieren, **1 Hälfte** in feine Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **andere Hälfte** wird für dieses Rezept nicht benötigt. Die **Karotte** ggf. schälen und in feine Stifte schneiden oder grob raspeln. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden.



3. Dressing anrühren

Den **Knoblauch** schälen und fein reiben oder sehr fein würfeln. 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.



6. Salat fertigstellen

Die **Nudeln** mit dem **Weißkohl**, den **Karotten**, der **Paprika**, der **Minze**, den **Lauchzwiebeln** und dem **Hähnchen** zu einem **Salat** vermengen. Das **Dressing** untermischen und den **Salat** mit der **Erdnuss-Kokosflocken-Mischung** garniert servieren.