



V2: Balinesischer Bio-Hähnchensalat

mit Glasnudeln und Minze



ca. 30min



3-4 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

- 2 Packungen Bio-Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Madras-Currypulver¹⁰
- 20g Minze
- 200g Vermicelli-Glasnudeln
- 2 Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Limette
- 20ml Fischsauce⁴
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen⁵
- 20g Kokosflocken¹²
- 1 Weißkohl
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Pfannen
- mittelgroßer 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 748kcal, Fett 29.8g, Kohlenhydrate 64.0g, Eiweiß 54.5g



1. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit dem **Currypulver** sowie 2EL 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.



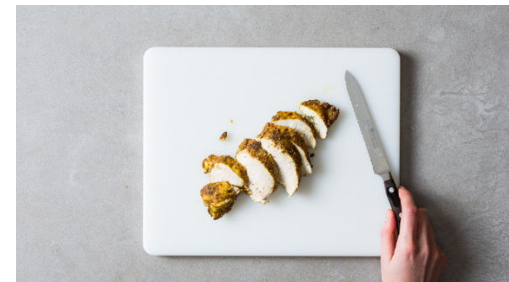
4. Garnitur vorbereiten

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 mittelgroßen 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 2TL Pflanzenöl vermischen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und quer in ca. 1cm breite Streifen schneiden.



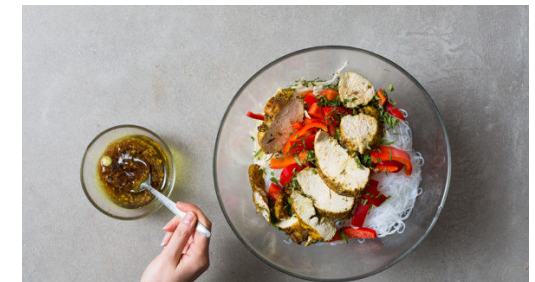
5. Fleisch schneiden

Das **Fleisch** in Tranchen aufschneiden. Den **Weißkohl** vierteln und in feine Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen. 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. **2-3TL Limettensaft** mit dem **Bratensaft**, der **1/2 der Fischsauce**, 2EL Pflanzenöl, dem **Knoblauch** und 1 1/2TL 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.