



V2: Indonesisches Sambal-Bio-Hähnchen

mit Vermicelli-Gemüse und Erdnussauce



ca. 25min



3-4 Personen

Unser Gericht des Tages hat einfach alles, was man sich als geneigter Hähnchen-Fan und Liebhaber der indonesischen Küche wünschen kann: Zartes Fleisch, pikant mariniert in Sambal Oelek, wird serviert auf einer Farbexplosion aus feinen Glasnudeln, leckerem Gemüse und einer herrlichen selbst gemachten Erdnussauce, die es geschmacklich echt in sich hat! Das ist fix auf dem Teller und noch schneller verputzt!

Was du von uns bekommst

- 200g Vermicelli-Glasnudeln
- 2 Packungen Bio-Hähnchenbrustfilet
- 25ml Sambal Oelek
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Päckchen Erdnussbutter⁵
- 25ml Sojasauce^{1,6}
- 2 grüne Paprika
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Weißkohl
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen⁵

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Honig oder Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- kleiner Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 751kcal, Fett 28.7g, Kohlenhydrate 62.1g, Eiweiß 59.0g



1. Fleisch würzen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** aufkochen. Das **Fleisch** trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden und mit der **½ des Sambal Oeleks**, 1 kräftigen Prise Salz sowie 2EL Pflanzenöl vermengen und dann beiseitestellen.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze 6-7Min. braten, bis es gar ist. Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen und abgedeckt warm halten.



2. Nudeln garen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben, den Topf vom Herd nehmen und die **Nudeln** 3-5Min. gar ziehen lassen. Mit einer Tasse etwas **Nudelwasser** abschöpfen, dann die **Nudeln** 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. Zutaten schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Den **weißen Teil der Lauchzwiebeln** fein würfeln, den **grünen Teil** in dünne Ringe schneiden. Den **Weißkohl** in feine Streifen schneiden. Die **Erdnüsse** grob hacken.



3. Sauce zubereiten

Die **Limetten** halbieren und auspressen. Die **Erdnussbutter** mit der **Sojasauce**, dem **restlichen Sambal Oelek**, dem **Limettensaft**, 1½EL Honig oder Zucker sowie 150ml Wasser in einem kleinen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. kochen, bis die **Sauce** cremig ist. Evtl. etwas **Nudelwasser** hinzufügen, falls die **Sauce** zu dickflüssig ist.



6. Gemüse braten

Die **weißen Lauchzwiebeln** in der Pfanne bei starker Hitze ca. 30Sek. scharf anbraten. Die **Paprika**, den **Weißkohl** und 1 Prise Salz zugeben und 3-5Min. mitbraten. Dann die **Nudeln** und die **Sauce** untermengen, dabei ggf. etwas **Nudelwasser** zufügen. Das **Hähnchen** auf dem **Vermicelli-Gemüse** anrichten, mit den **Erdnüssen** und den **übrigen Lauchzwiebeln** garniert servieren.