



Zartes Hähnchen auf Vermicelli

mit buntem Gemüse und Zitronengrassauce



20-30min



3-4 Personen

Kurztrip nach Asien gefällig? Dann bitte hier entlang: In Windeseile zauberst du ein Gericht, bei dem die Geschmacksknospen mal wieder so richtig was zu tun haben! Allein schon die Glasnudeln bekommen einen feinen Zitronengras-Touch, das Gemüse glänzt mit würziger Ingwer-Sojasauce, im knackigen Salat findet sich nussiger Sesam und das Hähnchen macht mit seiner seidig gebratenen Seite von sich reden. Genuss auf ganzer Linie!

- 200g Vermicelli-Glasnudeln
- 2 Zitronengrasstangen
- 2 Knoblauchzehen
- 6 Hähnchenschenkelfilets
- 2 Stücke Ingwer
- 100ml Sojasauce ^{1,6}
- 500g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 2 Packungen Romanasalat
- 50ml Soja-Sesam-Dressing ^{1,6,11}

- 3EL Speisestärke
- 2EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 826kcal, Fett 44.1g,
Kohlenhydrate 74.6g, Eiweiß 34.4g



In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** aufkochen. Das **Zitronengras** flach klopfen, **2cm Zitronengras am weißen Ende** abschneiden und beiseitelegen. Das **übrige Zitronengras** und die **Nudeln** ins kochende Wasser geben, den Topf vom Herd nehmen und die **Nudeln** in 3-5Min. gar ziehen lassen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.



Inzwischen die beiseitegelegten **2cm Zitronengras** fein schneiden. Den **Ingwer** schälen, fein reiben und mit dem **Zitronengras**, der **½ der Sojasauce**, 2EL hellem Essig, 150ml Wasser und 1EL Speisestärke mischen.



Den **Knoblauch** schälen und fein reiben, dann mit 2EL Ketchup, 2EL Essig und 2TL (braunem) Zucker verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und in 2EL Speisestärke wenden.



Den **Gemüsemix** in derselben Pfanne mit 2EL Pflanzenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer bei starker Hitze ca. 3Min. anbraten, bis der **Lauch** weich wird. Die **Ingwer-Sojasauce** hinzufügen und bei mittlerer Hitze ca. 3Min. köcheln lassen.



Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 3EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 3-4Min. anbraten, bis es goldbraun und knusprig ist. In der letzten Minute die **Würzsauce** dazugeben und das **Fleisch** vollständig damit bedecken. Das **Fleisch** auf einem Teller beiseitestellen, die Pfanne auswischen und aufbewahren.



Den **Romanasalat** in mundgerechte Stücke schneiden. Das **Zitronengras** aus den **Nudeln** nehmen. Die **Nudeln** mit einer Schere 1-2 Mal durchschneiden. Die **übrige Sojasauce** mit dem **Soja-Sesam-Dressing** verrühren. Das **Gemüse**, die **Nudeln** und den **Romanasalat** mit dem **Dressing** vermengen. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden und mit dem **Salat** servieren.