



## Zartes Hähnchen auf Vermicelli

mit buntem Gemüse und Zitronengrassauce



20-30min



2 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!

- 100g Vermicelli-Glasnudeln
- 1 Zitronengrasstange
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Hähnchenschenkelfilets
- 1 Stück Ingwer
- 50ml Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 250g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 1 Packung Romanasalat
- 50ml Soja-Sesam-Dressing <sup>1,6,11</sup>

- ca. 1½EL Speisestärke
- 1EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- kleiner Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

Das Zitronengras lässt sich am besten mit einem schweren Topf oder der Rückseite eines Messers flach klopfen.

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 896kcal, Fett 50.5g,  
Kohlenhydrate 77.3g, Eiweiß 34.6g



In einem kleinen 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**, 1EL hellem Essig, 5EL Wasser und 1TL Speisestärke mischen.



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



Den **Gemüsemix** in derselben Pfanne mit 1EL 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 2EL 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 der **½ des Dressings oder mehr** vermengen. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden und mit dem **Salat** servieren.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](https://marleyspoon.de) an.    **#marleyspooning**