



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 ^{1,6}
- 250g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 1 Packung Romanasalat
- 1 Päckchen Sesam ¹¹

- ca. 1½EL Speisestärke
- 1EL Tomatenketchup
- 1EL Mayonnaise³
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- kleiner Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

Energie 909kcal, Fett 54.0g,
Kohlenhydrate 72.4g, Eiweiß 35.4g



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. **1EL Sojasauce** mit 1EL Mayonnaise und dem **Sesam** verrühren. Das **Gemüse**, die **Nudeln** und den **Romanasalat** mit dem **Mayo-Sesam-Dressing** vermengen. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden und mit dem **Salat** servieren.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [Instagram](#) [Facebook](#) [Twitter](#) #marleyspooning