



Salat mit Hähnchen Larb-Style

mit Glasnudeln und frischen Kräutern



ca. 25min



3-4 Personen

Wer denkt, Salat wäre nur was für Karnickel, liegt falsch. Denn unsere heutige Low-Carb-Kreation wurde inspiriert von einem laotischen Fleischsalat. Dabei schmiegt sich saftiges Hähnchenfleisch an zarte Glasnudeln und Limettensaft, Fischsauce, Chili, Koriander und Minze machen aus dem leichten Genuss auch noch eine echte kulinarische Offenbarung. Grünzeug gibt's dennoch genug: knackige Gurke, Karotte und Lauchzwiebeln. Hammer!

Was du von uns bekommst

- 200g Vermicelli-Glasnudeln
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 20ml Fischsauce⁴
- 1 Gurke
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 rote Zwiebeln
- 20g Koriander & Minze
- 3 unbehandelte Limetten
- 1 Päckchen Chiliflocken
- 2 Eisbergsalate
- 2 Karotten

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf
- Wasserkocher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Fisch (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 438kcal, Fett 4.2g, Kohlenhydrate 65.5g, Eiweiß 32.8g



1. Fleisch garen

In einem Wasserkocher 1,5L Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Das **Fleisch** trocken tupfen und in ca. 3cm große Würfel schneiden. In einem großen Topf 4EL Wasser bei mittlerer Hitze zum Sieden bringen. Das **Fleisch** und **1EL Fischsauce** hinzugeben und das **Fleisch** 8-10Min. garen, dabei regelmäßig umrühren.



4. Fleisch würzen

Die **Zwiebelwürfel** und **1EL Fischsauce** zum **Fleisch** in den Topf geben und gut unterrühren. Dann **2/3 des Limettensafts**, **1 Prise Chiliflocken**, die **Lauchzwiebeln** und den **Koriander** unterheben und mit ggf. **übriggebliebener Fischsauce** abschmecken.



2. Zutaten vorbereiten

Inzwischen die **Gurke** in dünne Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in dünne Ringe schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Die **Limetten** halbieren und auspressen.



5. Gemüse vorbereiten

Die **Salatblätter** lösen, dazu am besten den **Salat** mit dem Strunk kräftig auf die Arbeitsfläche aufschlagen. Dadurch löst sich der Strunk und kann einfach herausgedreht werden, wodurch sich die **Salatblätter** leichter lösen lassen. Die **Karotten** ggf. schälen und grob raspeln. Die **Minzeblätter** abzupfen und fein schneiden.



3. Fleisch hacken

Das gegarte **Fleisch** aus dem Topf nehmen und möglichst klein hacken, dann zurück in den Topf geben. Die **Nudeln** in einer Schüssel mit dem heißen Wasser bedecken und 3-5Min. ziehen lassen. In einem Sieb abtropfen lassen und zurück in die Schüssel geben. 4EL Wasser, 2TL (hellen) Essig, 1TL Zucker und 1 Prise Salz verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat, und unter die **Nudeln** mengen.



6. Salat fertigstellen

Das **Fleisch** ggf. mit Salz, mehr **Chiliflocken** und mehr **Limettensaft** abschmecken. Die einzelnen **Salatblätter** mit einigen **Glasnudeln**, **Gurkenscheiben**, **Karotten** und der **Hähnchenmischung** füllen, mit **Minze** garnieren und servieren. **Tipp:** Wer mag, kann auch einfach alle Zutaten auf dem Tisch bereitstellen und jeden selbst füllen lassen.