



RS Veganes „Hähnchen“-Erdnuss-Curry

auf Glasnudeln mit Karotten-Bete-Salat



ca. 20min



2 Portionen

Dass ein pikantes Curry eine sehr leckere Angelegenheit ist, ist vielen schon bekannt. Heute wird es nicht nur mit milder Kokosmilch, sondern auch mit cremiger Erdnussbutter zubereitet. Leichte Glasnudeln und die köstlichen veganen Hähnchenschnitzel von Heura sind der geeignete Partner für den Tanz der Geschmacksknospen und ein farbenfroher Karotten-Bete-Salat mit duftendem Koriander sorgt für frische Abwechslung. Delikat!

- 100g Vermicelli-Glasnudeln
- 1 Pck. vegane Hähnchenschnetzel ²
- 1 Pck. gelbe Currypaste
- 200ml Kokosmilch
- 1 Pck. Erdnussbutter ¹
- 2 Rote Beten
- 1 Karotte
- 10g Koriander

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- kleiner Topf
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Sieb

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

Erdnüsse (1), Sojabohnen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 824kcal, Fett 43.8g,
Kohlenhydrate 73.9g, Eiweiß 23.6g



In einem kleinen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** aufkochen. Die **Hähnchenschnitzel** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. anbraten, dabei gelegentlich wenden.



Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben, den Topf vom Herd nehmen und die **Nudeln** 3-5Min. gar ziehen lassen. 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.



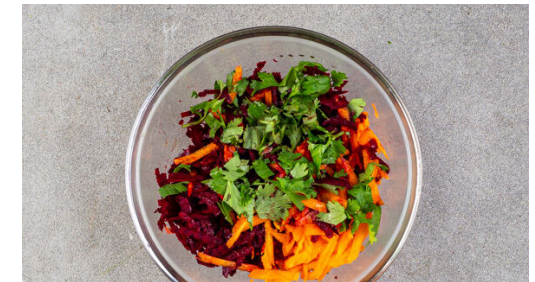
Ca. $\frac{1}{3}$ der **Currypaste** zu den **Hähnchenschnitzeln** in die Pfanne geben und ca. 1Min. mitbraten, dann die **Kokosmilch**, die **Erdnussbutter** und 1EL Zucker unterrühren. Nach Belieben etwas mehr **Currypaste** hinzufügen und das **Curry** bei niedriger Hitze 6-8Min. sanft köcheln lassen.



Die **Rote Bete** schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln, dabei am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen. Die **Karotte** ggf. schälen und ebenfalls grob raspeln.



Die **Rote Bete** und die **Karotten** mit 1EL Pflanzenöl, 1½EL Essig und 1 Prise Salz vermengen. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden.



Kurz vor dem Servieren die **½ des Korianders** unter den **Salat** mengen. Die **Nudeln** auf tiefe Teller verteilen und das **Curry** darauf anrichten. Mit dem **Karotten-Bete-Salat** und dem **restlichen Koriander** garnieren und servieren.