



Thai-Hähnchensalat

mit Apfel auf Sushireis

20-30Min. 3-4 Personen

Mit Apfel, Reis und Hähnchen kommt hier ein richtig leckerer Salat zusammen. Ein Teil des Aromas kommt von der Fischsauce, die besonders in Thailand und Vietnam häufig verwendet wird. Sie zeichnet sich durch ihren intensiven Geruch aus und gibt dem Gericht mit ihrem würzig-salzigen Geschmack und in Kombination mit Limettensaft das gewisse Etwas. Die Sauce nach Geschmack dosieren - und du wirst begeistert sein!

Was du von uns bekommst

- 1 unbehandelte Limette
- 1 Päckchen Erdnüsse, geröstet und gesalzen 5
- 2 Päckchen Reisessig
- 2 Äpfel
- 1 Päckchen Fischsauce 4
- 1 rote Thai-Chilischote
- 400g Sushireis
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 20g frischer Koriander
- 3 Lauchzwiebeln
- 3 Karotten

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Essig
- Salz
- Zucker
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- großer Kochtopf mit Deckel
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroße Pfanne
- Sieb
- Sparschäl器
- Zitronenpresse

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Fisch (4), Erdnüsse (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 743.0kcal, Fett 15.8g, Eiweiß 47.4g, Kohlenhydrate 98.9g



1. Reis kochen

In einem großen Topf 800ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hinzugeben und bei niedrigster Hitze ca. 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr abgedeckt ziehen lassen



2. Gemüse schneiden

Währenddessen die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden. Die **Karotten** schälen, längs halbieren und schräg in sehr feine Streifen schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** grob hacken.



3. Äpfel schneiden

Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Die **Äpfel** vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Die **Apfelscheiben** mit dem **Limettensaft** und dem **Limettenabrieb** vermengen.



4. Salat zubereiten

Fischsauce nach Geschmack zu den **Apfelscheiben** geben, mit Salz und Zucker abschmecken. Die **Karotten** und die **Lauchzwiebeln** untermengen. Die **Chilischote** längs halbieren, die Kerne entfernen und die **Chili** in feine Streifen schneiden. **Nach Geschmack** unter den Salat mischen und ziehen lassen. **Tipp:** Wer es nicht so scharf mag, lässt die **Chili** einfach weg.



5. Hähnchen braten

Das **Fleisch** mit Salz und Pfeffer würzen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 4Min. scharf anbraten. Abhängig von der Dicke des **Fleisches** kann die Garzeit variieren. Die Pfanne vom Herd nehmen und das **Fleisch** noch ca. 3Min. ohne Hitzezufuhr ruhen lassen.



6. Hähnchen schneiden

Die **Erdnüsse** grob hacken. Den fertig gegarten **Reis mit Reisessig**, Salz und Zucker verfeinern. Den **Salat** nach Wunsch mit (hellem) Essig abschmecken. Das **Hähnchen** in ca. 1-2cm dicke Tranchen schneiden und mit dem **Salat** auf dem **Reis** anrichten. Mit **Erdnüssen** und **Koriander** garniert servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. ☎️ #marleyspooning