



Thailändischer Hähnchensalat

mit Kokos-Limetten-Dressing



20-30min



3-4 Personen

Durch das intensive Madras-Currypulver wird dieser Salat ein Hit! Das zarte Hähnchenfleisch wird in der Pfanne angebraten, und nebenbei rührst du dir aus gerösteten Kokosraspeln, Sojasauce und Limette ein frisches Dressing an. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Packungen Sojasauce ^{1,6}
- 1 Gurke
- 2 Packungen Romanasalat
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Madras-Currypulver ¹⁰
- 1 Päckchen Kokosraspel
- 1 unbehandelte Limette
- 10g frischer Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech
- große Pfanne
- kleine Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

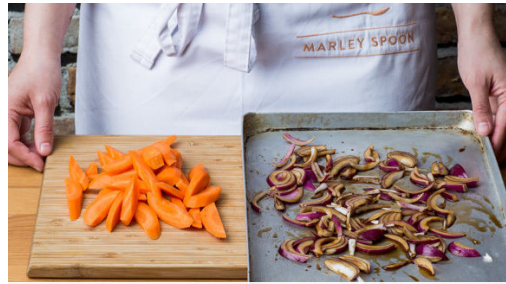
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Senf (10).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 417kcal, Fett 21.2g,
Kohlenhydrate 14.6g, Eiweiß 36.3g



1. Karotten rösten

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Karotten** schälen, längs halbieren und in 0,5-1cm breite, schräge Scheiben schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Zwiebeln** und die **Karotten** mit **1-2EL Sojasauce** mischen und auf einem Backblech ca. 15-20Min. im Ofen rösten.



2. Gemüse schneiden

Die **Gurke** längs vierteln und die Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Die **Gurke** in schräge, ca. 0,5cm dünne Streifen schneiden. Den **Salatstrunk** abschneiden, den **Salat** halbieren und in breite Streifen schneiden. Die **Korianderblätter** von den Stängeln zupfen und grob hacken.



3. Hähnchen braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und der Länge nach halbieren, sodass zwei dünne Scheiben entstehen. Das **Fleisch** mit dem **Currypulver** und 1EL Pflanzenöl einreiben und in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. anbraten. Vom Herd nehmen und ca. 5Min. ruhen lassen.



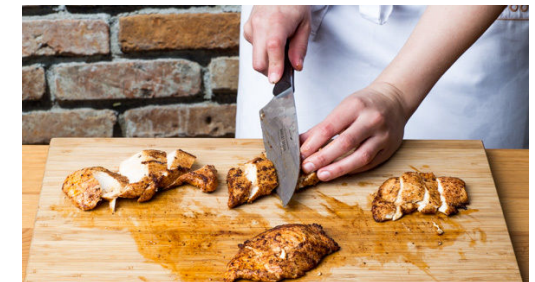
4. Kokosraspel rösten

Die **Kokosraspel** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett 1-2Min. leicht braun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell verbrennen. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen.



5. Dressing zubereiten

Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Den **Limettenabrieb und -saft** mit den **gerösteten Kokosraspeln**, 2EL Pflanzenöl, 1-2EL Essig und **Sojasauce nach Geschmack** zu einem **Dressing** verrühren, nach Belieben mit Zucker und Pfeffer abschmecken.



6. Fleisch aufschneiden

Die **gerösteten Zwiebeln und Karotten** mit den **Gurkenstreifen**, dem **Salat** und dem **Kokos-Limetten-Dressing** mischen. Das **Hähnchen** schräg in dünne Tranchen schneiden und auf dem **Salat** anrichten. Mit **Koriander** garniert servieren.