



Balinesischer Hähnchensalat

mit Glasnudeln und Minze



ca. 20min



3-4 Personen

Kokos, Minze, Erdnüsse, eine leckere Curry-Gewürzmischung, Limette und Fischsauce – das sind Zutaten, die die Geschmacksknospen frohlocken lassen! Sie verfeinern heute deinen köstlichen Glasnudelsalat mit zartem Hähnchenfleisch und viel knackigem Gemüse. Die Vermicelli werden übrigens aus Erbsen- und Mungbohnenstärke hergestellt und sind somit glutenfrei.

- 2 Hähnchenbrustfilets
- 1 Päckchen Madras-Currypulver
2
- 20g Minze
- 200g Vermicelli-Glasnudeln
- 2 Paprika
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Limette
- 20ml Fische­sauce 1
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen 3
- 20g Kokosflocken 4
- 400g geschnittener Weißkohl

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

- 2 mittelgroße Pfannen
- mittelgroßer Topf
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Energie 688kcal, Fett 31.1g,
Kohlenhydrate 64.0g, Eiweiß 34.6g



Das **Fleisch** trocken tupfen und mit 2EL Pflanzenöl sowie dem **Currypulver** einreiben. In einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 3-5Min. anbraten, bis das Fleisch durch ist. Währenddessen die **Minzeblätter** abzupfen und fein schneiden. Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen, die Pfanne mit dem **Bratensaft** aufbewahren.



Die **Limette** halbieren und auspressen. **2-3TL Limettensaft** mit dem **Bratensaft**, der **½ der Fischsauce**, 2EL Pflanzenöl, dem **Knoblauch** und 1½TL Zucker zu einem **Dressing** verrühren und nach Belieben mit **Fischsauce**, Salz und Zucker abschmecken.



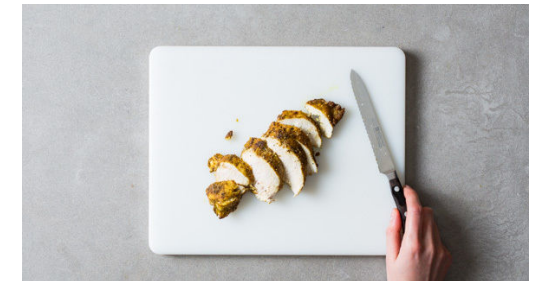
In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und quer in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebel** fein hacken. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben oder sehr fein würfeln.



Die **Erdnüsse** und die **Kokosflocken** in einer zweiten Pfanne ohne Zugabe von Fett 1-2Min. bei mittlerer Hitze goldbraun anrösten. **Vorsicht**, die **Erdnüsse** und die **Kokosflocken** können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



Den Topf vom Herd nehmen, die **Nudeln** in das heiße Wasser geben und in 3-5Min. gar ziehen lassen. Anschließend in ein Sieb abgießen und mit 2TL Pflanzenöl vermischen.



Das **Fleisch** in Tranchen schneiden, dann vorsichtig mit den **Nudeln**, dem **Weißkohl**, der **Minze**, der **Paprika**, den **Karotten** und den **Lauchzwiebeln** zu einem **Salat** vermengen. Das **Dressing** untermischen und den **Salat** mit der **Erdnuss-Kokosflocken-Mischung** garniert servieren.