



Balinesischer Bio-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 Bio-Hähnchenfleisch und viel knackigem Gemüse. Die Vermicelli werden übrigens aus Erbsen- und Mungbohnenstärke hergestellt und sind somit glutenfrei.

Was du von uns bekommst

- 4 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 1 Päckchen Madras-Currypulver²
- 20g Minze
- 200g Vermicelli-Glasnudeln
- 2 Paprika
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Limette
- 20ml Fischsauce¹
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen³
- 20g Kokosflocken⁴
- 400g geschnittener Weißkohl

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Fisch (1), Senf (2), Erdnüsse (3), Schwefeldioxid und Sulphite (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 748kcal, Fett 29.8g, Kohlenhydrate 64.0g, Eiweiß 54.5g



1. Fleisch braten

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.



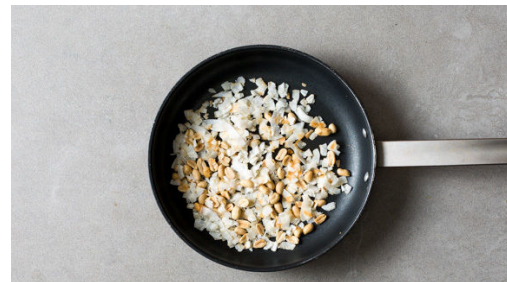
4. Dressing anrühren

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.



2. Gemüse schneiden

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.



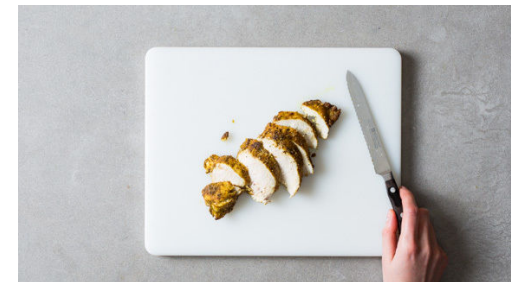
5. Garnitur vorbereiten

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.



3. Nudeln garen

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.



6. Fleisch schneiden

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.