



Indonesisches Sambal-Bio-Hähnchen

mit Vermicelli-Gemüse und Erdnusssauce



ca. 25min



4 Portionen

Unser Gericht des Tages hat einfach alles, was man sich als geneigter Hähnchen-Fan und Liebhaber der indonesischen Küche wünschen kann: Zartes Fleisch, pikant mariniert in Sambal Badjak, wird serviert auf einer Farbexplosion aus feinen Glasnudeln, leckerem Gemüse und einer herrlichen selbst gemachten Erdnusssauce, die es geschmacklich echt in sich hat! Das ist fix auf dem Teller und noch schneller verputzt!

Was du von uns bekommst

- 200g Vermicelli-Glasnudeln
- 2 Pck. Bio-Hähnchenbrustwürfel
- 30g Sambal Badjak
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Pck. Erdnussbutter ¹
- 25ml Tamari-Sojasauce ²
- 2 grüne Paprika
- 2 Lauchzwiebeln
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ¹
- 500g Bami-/Nasi-Gemüsemix

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Honig oder Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- kleiner Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 686kcal, Fett 28.0g, Kohlenhydrate 67.3g, Eiweiß 41.0g



1. Fleisch würzen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** aufkochen. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit der **½ des Sambal Badjak**, 1 kräftigen Prise Salz sowie 2EL Pflanzenöl vermengen und dann beiseitestellen.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze 6–7Min. braten, bis es gar ist. Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen und abgedeckt warm halten.



2. Nudeln garen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben, den Topf vom Herd nehmen und die **Nudeln** 3–5Min. gar ziehen lassen. Mit einer Tasse etwas **Nudelwasser** abschöpfen, dann die **Nudeln** 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.



5. Zutaten schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Den **weißen Teil der Lauchzwiebeln** fein würfeln, den **grünen Teil** in dünne Ringe schneiden. Die **Erdnüsse** grob hacken.



3. Sauce zubereiten

Die **Limetten** halbieren und auspressen. Die **Erdnussbutter** mit der **Sojasauce**, dem **restlichen Sambal Badjak**, dem **Limettensaft**, 1½EL Honig oder Zucker sowie 150ml Wasser in einem kleinen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 1–2Min. kochen, bis die **Sauce** cremig ist. Evtl. etwas **Nudelwasser** hinzufügen, falls die **Sauce** zu dickflüssig ist.



6. Gemüse braten

Die **weißen Lauchzwiebeln** in der Pfanne bei starker Hitze ca. 30Sek. scharf anbraten. Den **Gemüsemix**, die **Paprika** und 1 Prise Salz zugeben und 2–3Min. mitbraten. Dann die **Nudeln** und die **Sauce** untermengen, dabei ggf. etwas **Nudelwasser** zufügen. Das **Hähnchen** auf dem **Vermicelli-Gemüse** anrichten, mit den **Erdnüssen** und den **übrigen Lauchzwiebeln** garniert servieren.