



RS Veganes „Hähnchen“-Erdnuss-Curry

auf Glasnudeln mit Karotten-Bete-Salat



ca. 20min



2 Portionen

Dass ein pikantes Curry eine sehr leckere Angelegenheit ist, ist vielen schon bekannt. Heute wird es nicht nur mit milder Kokosmilch, sondern auch mit cremiger Erdnussbutter zubereitet. Leichte Glasnudeln und die köstlichen veganen Hähnchenschnetzel von Heura sind der geeignete Partner für den Tanz der Geschmacksknospen und ein farbenfroher Karotten-Bete-Salat mit duftendem Koriander sorgt für frische Abwechslung. Delikat!

Was du von uns bekommst

- 100g Vermicelli-Glasnudeln
- 1 Pck. vegane Hähnchenschnitzel ²
- 1 Pck. gelbe Currypaste
- 200ml Kokosmilch
- 1 Pck. Erdnussbutter ¹
- 2 Rote Beten
- 1 Karotte
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe
- 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 824kcal, Fett 43.8g, Kohlenhydrate 73.9g, Eiweiß 23.6g



1. Fleisch anbraten

In einem kleinen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** aufkochen. Die **Hähnchenschnitzel** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. anbraten, dabei gelegentlich wenden.



2. Nudeln garen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben, den Topf vom Herd nehmen und die **Nudeln** 3-5Min. gar ziehen lassen. 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.



3. Curry zubereiten

Ca. $\frac{1}{3}$ der **Currypaste** zu den **Hähnchenschnitzeln** in die Pfanne geben und ca. 1Min. mitbraten, dann die **Kokosmilch**, die **Erdnussbutter** und 1EL Zucker unterrühren. Nach Belieben etwas mehr **Currypaste** hinzufügen und das **Curry** bei niedriger Hitze 6-8Min. sanft köcheln lassen.



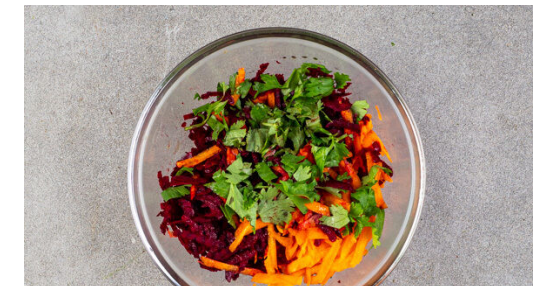
4. Gemüse raspeln

Die **Rote Bete** schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln, dabei am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen. Die **Karotte** ggf. schälen und ebenfalls grob raspeln.



5. Salat zubereiten

Die **Rote Bete** und die **Karotten** mit 1EL Pflanzenöl, $\frac{1}{2}$ EL Essig und 1 Prise Salz vermengen. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden.



6. Salat fertigstellen

Kurz vor dem Servieren die $\frac{1}{2}$ des **Korianders** unter den **Salat** mengen. Die **Nudeln** auf tiefe Teller verteilen und das **Curry** darauf anrichten. Mit dem **Karotten-Bete-Salat** und dem **restlichen Koriander** garnieren und servieren.