



Vietnamesischer Hähnchensalat

mit Reismudeln und Gemüse



20-30min



2 Personen

Reisnudeln sind eine tolle Alternative zu Nudeln aus Weizenmehl und besonders in der asiatischen Küche sehr beliebt. Dieses köstliche Gericht geizt nicht an Aromen und macht auf leichte Art richtig schön satt. Knackiges Gemüse wie Pak Choi, Gurke und Karotte neben zartem Hähnchenfleisch und feinen frischen Kräutern werden ergänzt durch Fisch- und Sojasauce sowie geröstetes Sesamöl. Crunchy Erdnüsse gibt es auch noch! Yum!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 150g Reisbandnudeln
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Gurke
- 1 Pak Choi
- 1 Karotte
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Sojasauce ^{1,6}
- 1 Päckchen Fischsauce ⁴
- 1 Päckchen Sesamöl ¹¹
- 20g frische Minze & Koriander
- 1 Packung Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Brauner Zucker
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- kleiner Topf mit Deckel
- kleiner Topf
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Fisch (4), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 557kcal, Fett 12.3g, Kohlenhydrate 65.3g, Eiweiß 41.2g



1. Fleisch garen

In einem kleinen Topf 300-400ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Das **Fleisch** in das kochende Wasser geben und abgedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15Min. sanft köcheln lassen.



2. Nudeln garen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für ca. **2/3 der Nudeln oder mehr** zum Kochen bringen. Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und gut umrühren. Den Topf vom Herd nehmen und die **Nudeln** ohne Hitzezufuhr ca. 8Min. ziehen lassen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen.



3. Gemüse schneiden

Die **Gurke** mit einem Sparschäler rundum bis zum Kerngehäuse in breite Streifen schneiden. Den **Pak Choi** längs halbieren und in 1-2cm breite Streifen schneiden. Die **Karotte** schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in hauchdünne Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben.



4. Sauce zubereiten

Die **Sojasauce**, die **1/2 der Fischsauce**, den **Knoblauch** und 1TL braunen Zucker in einem kleinen Topf aufkochen. Vom Herd nehmen und das **Sesamöl** einrühren. Die **Sauce** ca. 5Min. abkühlen lassen und anschließend mit der **restlichen Fischsauce**, dem **Limettensaft** und **-abrieb** sowie Salz und Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Wer es säuerlicher mag, kann noch mit Essig nachwürzen.



5. Fleisch schneiden

Das **Fleisch** in einem Sieb abtropfen lassen und anschließend entweder in hauchdünne Scheibchen schneiden oder mit 2 Gabeln in dünne Streifen zupfen.



6. Kräuter schneiden

Die **Minze-** und die **Korianderblätter** abzupfen und grob schneiden. Das **Gemüse**, das **Fleisch** und die **Kräuter** auf den **Nudeln** anrichten, mit etwas **Würzsauce** beträufeln und mit den **Erdnüssen** garnieren. Den **Salat** am Tisch nach Belieben mit mehr **Würzsauce** vermengen und genießen.