



Glasnudelsalat mit würzigem Hähnchen

mit Gurke, Karotte und Ananas



20-30min



2 Portionen

Die Kombination aus süß und herzhaft finden wir einfach unschlagbar – zumindest in den meisten Gerichten. Dieses hier ist so ein Fall: Es gibt leckeres Hähnchen auf Glasnudelsalat mit frischem, knackigen Gemüse und säuerlich-fruchtiger Ananas. Aber keine Sorge, die Würze geht nicht verloren, dafür sorgt die lecker-salzige Sojasauce. Am besten ein bisschen von allem auf die Gabel laden!

Was du von uns bekommst

- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Pck. Madras-Currypulver ¹
- 1 Karotte
- 100g Vermicelli-Glasnudeln
- 1 Gurke
- 1 Dose Ananas
- 25ml Tamari-Sojasauce ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 557kcal, Fett 18.8g, Kohlenhydrate 62.5g, Eiweiß 30.9g



1. Zutaten vorbereiten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in ca. 1cm breite Streifen schneiden und mit 1EL Pflanzenöl, **1TL Currypulver** und 1 Prise Salz vermengen. Die **Karotte** ggf. schälen und leicht schräg in sehr dünne Scheiben schneiden.



2. Fleisch braten

Das **Fleisch** und die **Karotten** in einer mittelgroßen Pfanne ohne zusätzliches Fett bei mittlerer Hitze 6-7Min. braten, bis das **Fleisch** gar ist. Die Pfanne vom Herd nehmen und bis zum Servieren beiseitestellen.



3. Nudeln garen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** aufkochen. 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.



4. Gurke schneiden

Die **Gurke** längs vierteln und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Ananas** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dabei den **Soft** auffangen.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Sojasauce** mit **2EL Ananassaft**, 1EL Essig, 2EL Pflanzenöl, dem **restlichen Currypulver** und 1 Prise Salz zu einem **Dressing** verrühren. Die **Nudeln**, die **Gurke** und die **Ananas** mit dem **Dressing** vermengen, ggf. mit mehr Salz und Essig abschmecken. Den **Glasnudelsalat** mit dem **Fleisch** und den **Karotten** garniert servieren.



6. Zum Träumen lecker

Mit diesem Salat und wahlweise einem Paar Essstäbchen oder einer Gabel in der Hand lässt es sich entweder an einen Strand unter Palmen oder auf einen aufregenden Straßenmarkt in Südostasien träumen. Für noch mehr Urlaubsfeeling einfach den Essig im Dressing durch frisch gepressten Limettensaft ersetzen oder ein paar gehackte Erdnüsse über den Salat streuen.

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.    **#marleyspooning**