



Hähnchenschnitzel auf Glasnudel-Salat

mit würziger Sauce und eingelegten Zwiebeln



ca. 25min



2 Personen

Glasnudeln haben etwas herrlich Erfrischendes an sich, sodass sie sich perfekt für Salate eignen. In der Kombination mit knackigem Eisbergsalat und fruchtigen Tomaten hast du schon bald ein vollwertiges Gericht auf dem Tisch, das mit reichlich Frische überzeugt. Ein cremig-herzhaftes Dressing sorgt für die nötige Würze, während es als Highlight obendrauf ein knuspriges Schnitzel und feinsäuerlich eingelegte Zwiebeln gibt.

Was du von uns bekommst

- 100g Vermicelli-Glasnudeln
- 1 rote Zwiebel
- 50ml Ketjap Manis ⁴
- 2 panierte Hähnchenschnitzel, vorgegart ^{1,2,3}
- 1 Eisbergsalat
- 2 Tomaten
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf
- mittelgroße Pfanne
- Sieb

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

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Sojabohnen (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 702kcal, Fett 29.4g, Kohlenhydrate 88.1g, Eiweiß 21.9g



1. Zwiebeln einlegen

In einem kleinen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. 2EL Essig mit ½TL Zucker, 1EL Wasser und 1 Prise Salz verrühren, bis sich Salz und Zucker aufgelöst haben. Die **Zwiebeln** unter die Essigmischung heben und bis zum Servieren ziehen lassen.



2. Nudeln kochen

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. Sauce anrühren

1 Knoblauchzehe schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Den Knoblauch mit der **½ des Ketjap Manis**, 2EL Mayonnaise, 1EL Wasser und etwas Salz und Pfeffer zu einer cremigen **Sauce** verrühren.



4. Schnitzel braten

Die **Schnitzel** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite ca. 3Min. anbraten, bis sie goldbraun und knusprig sind. Aus der Pfanne nehmen und in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Den **Salat** in mundgerechte Streifen schneiden, die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen.



5. Anrichten und servieren

Die **Zwiebeln** ggf. abgießen. Die **Nudeln** mit dem **Salat**, den **Tomaten** und der **Sauce** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Schnitzel** auf dem **Glasnudelsalat** anrichten und mit den **eingelekten Zwiebeln** garniert servieren.



6. Rote Ringe

Was ist besser als eingelegte Zwiebeln? Eingelegte Zwiebeln mit Chili! Na ja, vorausgesetzt, man mag es ein bisschen pikant. Falls das bei dir der Fall ist, kannst du ein Stück Chilischote in feine Ringe schneiden und sie gemeinsam mit den Zwiebeln zur Essigmischung geben. Die Säure mildert die Schärfe ein wenig ab und was bleibt, ist eine angenehm pikante Note.