



Salat China-Style mit Hähnchenstreifen

und zarten Glasnudeln



20-30min



2 Personen

Heute zaubern wir mal wieder einen schnellen, erfrischenden Glasnudelsalat - denn die Kombination aus knackigem Blattsalat und würzig marinierten Nudeln ist einfach ein wahr gewordener Traum. Außerdem bekommen die beiden noch tatkräftige Unterstützung, und zwar von saftigen, in Hoisinsauce marinierten Hähnchenstreifen. Damit kann man nun wirklich nichts falsch machen, oder? Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Hähnchenbrustfilet
- 50ml Hoisinsauce ^{1,2,3}
- 100g Vermicelli-Glasnudeln
- 1 Kopfsalat
- 1 Karotte
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Sesamsamen (2), Sojabohnen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 750kcal, Fett 37.4g, Kohlenhydrate 67.8g, Eiweiß 32.1g

1

1. Fleisch vorbereiten

2 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, horizontal halbieren und quer in ca. 0,5cm breite Streifen schneiden. Mit dem Knoblauch, der **Hoisinsauce**, je 2EL Pflanzenöl, (Weißwein-)Essig und Ketchup sowie 1 Prise Pfeffer vermengen und beiseitestellen.

4

4. Fleisch anbraten

Die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 1-2Min. anbraten, das **Fleisch** dazugeben und unter gelegentlichem Rühren 5-6Min. mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

2

2. Gemüse schneiden

In einem kleinen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** aufkochen. **2/3 des Salats** in ca. 2cm breite Streifen schneiden. (Siehe auch Schritt 6.) **Tipp:** Wer großen Hunger hat, verwendet mehr **Salat**. Die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

5

5. Salat anrichten

4TL Pflanzenöl mit 4TL Essig und etwas Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Die **Nudeln**, den **Salat** und die **Karotten** mit dem **Dressing** vermengen und mit dem **Fleisch** und den **Zwiebeln** garniert servieren.

3

3. 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.

6

6. Schiff ahoi

Wer Lust auf eine besondere Darreichungsform hat, entfernt zunächst einige größere Salatblätter und schneidet den Rest in Streifen. Danach geht alles seinen gewohnten Gang. Der fertig gemixte Glasnudelsalat wird schließlich in die großen Salatblätter gefüllt und mit der Fleisch-Zwiebel-Mischung garniert. Et voilà: chinesische Salatschiffchen!