



Thailändischer Hähnchensalat

mit Kokos-Limetten-Dressing



20-30min



3-4 Personen

Durch das intensive Madras-Currypulver wird dieser Salat ein Hit! Das zarte Hähnchenfleisch wird in der Pfanne angebraten, und nebenbei rührst du dir aus gerösteten Kokosraspeln, Sojasauce und Limette ein frisches Dressing an. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Packungen Sojasauce ^{1,6}
- 2 Packungen Romanasalat
- 1 Gurke
- 10g frischer Koriander
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Madras-Currypulver ¹⁰
- 2 Packungen Kokosraspel
- 1 unbehandelte Limette

Was du zu Hause benötigst

- Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- kleine Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Senf (10).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 417kcal, Fett 21.2g,
Kohlenhydrate 14.6g, Eiweiß 36.3g



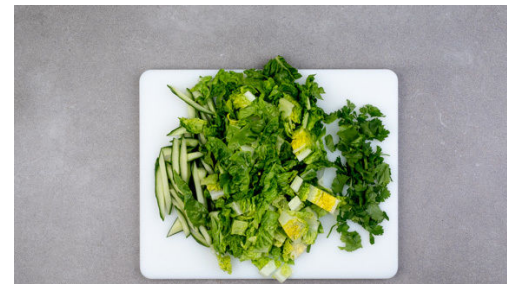
1. Gemüse rösten

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Karotten** schälen, längs halbieren und schräg in 0,5-1cm breite Scheiben schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Karotten** und die **Zwiebeln** mit **1-2EL Sojasauce** vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech 15-20Min. im Ofen rösten.



4. Kokosraspel anrösten

Die **Kokosraspel** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett 1-2Min. leicht braun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell verbrennen. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen.



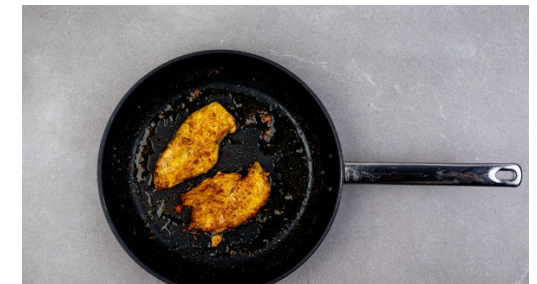
2. Salat schneiden

Den **Salatstrunk** abschneiden, den **Salat** halbieren und in breite Streifen schneiden. Die **Gurke** längs vierteln und die Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Die **Gurke** in schräge, ca. 0,5cm dünne Streifen schneiden. Die **Korianderblätter** von den Stängeln zupfen und grob schneiden.



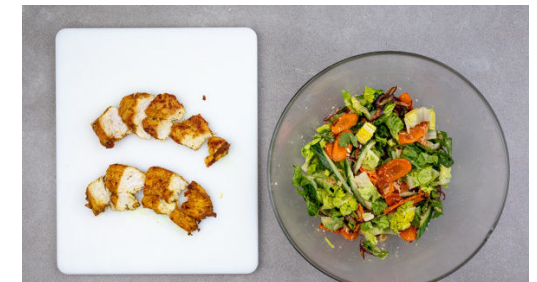
5. Dressing zubereiten

Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Den **Limettenabrieb** und **-saft** mit den **gerösteten Kokosraspeln**, 2EL Pflanzenöl, 1-2EL Essig und **Sojasauce nach Geschmack** zu einem **Dressing** verrühren und mit Zucker und Pfeffer abschmecken.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und horizontal halbieren, sodass insgesamt **4 dünne Schnitzel** entstehen. Das **Fleisch** mit dem **Currypulver** und 1-2EL Pflanzenöl einreiben und in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. anbraten. Vom Herd nehmen und ca. 5Min. ruhen lassen.



6. Salat fertigstellen

Die **gerösteten Karotten** und **Zwiebeln** mit dem **Salat**, den **Gurkenstreifen** und dem **Kokos-Limetten-Dressing** vermengen. Das **Fleisch** leicht schräg in Tranchen schneiden und auf dem **Salat** anrichten. Mit dem **Koriander** garnieren und servieren.