



Hähnchen in Kokosmilch gegart

mit Glasnudeln und knackigem Krautsalat



ca. 25min



4 Portionen

Wem heute der Sinn nach den wunderbaren Aromen der Thai-Küche steht, kann sich gleich an den Düften von Ingwer, Knoblauch und Kokosmilch erfreuen, die durch die Küche ziehen. In diesem köstlichen Sud garst du das Hähnchenschenkelfilet, das bereits vom Knochen gelöst bei dir zu Hause ankommt. Zarte Glasnudeln schlüpfen ebenfalls in die Pfanne und als Beilage gibt es Weißkohlsalat mit Limettensaft. Dufte!

Was du von uns bekommst

- 2 Zwiebeln
- 2 Tomaten
- 200g Vermicelli-Glasnudeln
- 6 Hähnchenschenkelfilets
- 2 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 400ml Kokosmilch
- 50ml Tamari-Sojasauce ³
- 2 unbehandelte Limetten
- 400g geschnittener Weißkohl
- 1 Pck. Sesam ²

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Kochtipp

Wir verwenden hier saftiges Hähnchenschenkelfleisch. Es ist dunkler und etwas fettreicher als Brustfilet – das Fett schmilzt beim Garen und sorgt für zarten, aromatischen Geschmack.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie: 270 kJ (64 kcal) | Fett: 15 g | Kohlenhydrate: 15 g | Eiweiß: 15 g



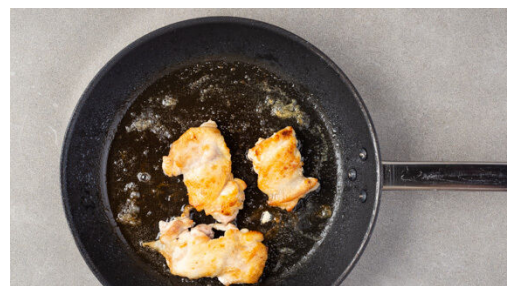
1. Gemüse schneiden

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Tomaten** vierteln und in 1-2cm große Stücke schneiden. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** aufkochen.



4. Sauce und Fleisch kochen

Das **Gemüse** mit der **Kokosmilch**, der **Sojasauce** und 200ml Wasser ablöschen. Die **Sauce** zum Kochen bringen, dann das **Fleisch** zurück in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze in 12-15Min. gar kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit je ½TL Salz und Pfeffer rundum würzen und dann mit 2EL Mehl vermengen. Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei sehr starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. goldbraun anbraten, dann aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Das **Fleisch** muss noch nicht gar sein.



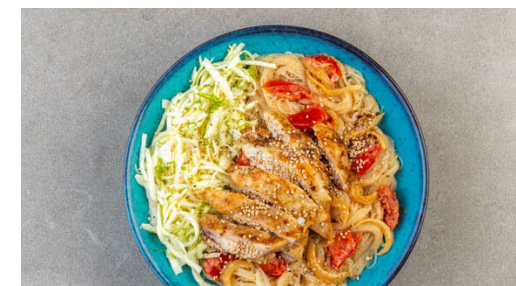
5. Kohl würzen

Die **Limettenschalen** abreiben, dann die **Limetten** halbieren und auspressen. Den **Weißkohl** mit ½TL Salz und 1TL Zucker vermengen und 1-2Min. kneten, bis er weicher wird. Mit der **Limettenschale** und der **½ des Limettensafts** vermengen und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer verfeinern.



3. Gemüse anbraten

Die **Knoblauch-Ingwer-Paste** und die **Zwiebeln** in derselben Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 30Sek. braten, die **Tomaten** mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer zugeben und ca. 2Min. mitbraten. 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.



6. Anrichten und servieren

Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen und in Streifen schneiden. Die **Nudeln** und den **restlichen Limettensaft** mit der **Sauce** in der Pfanne vermengen. Ggf. etwas Wasser hinzufügen. Die **Nudeln samt Sauce** auf Teller verteilen, das **Fleisch** darauf anrichten, mit dem **Sesam** garnieren und mit dem **Weißkohlsalat** servieren.