



## Vietnamesische Hähnchenpfanne

mit Tamarinden-Gemüse und Reismudeln



ca. 25min



2 Personen

Die duftige Küche Vietnams kann einen mit so manchem verregneten Herbstabend versöhnen: Koriander, Peperoni, Lauch und Karotten schmeicheln dem Auge wie dem geneigten Gaumen, Tamarinde sorgt für dezente Süße. Als besondere Zutat glänzt Zitronengras – das eher mit Bambus verwandt ist als mit Zitrone, aber das Aroma spricht für sich. Zartes Hähnchen und geschmeidige Reismudeln, und fertig ist der Seelentröster!



## Was du von uns bekommst

- 1 Zitronengrasstange
- 2 Knoblauchzehen
- 1 grüne Peperoni
- 1 Päckchen Fischsauce <sup>4</sup>
- 1 Packung gewürfelte Hähnchenbrust
- 1 Stange Lauch
- 1 rote Paprika
- 1 Karotte
- 1 Packung Tamarindenpaste
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 150g Reisbandnudeln
- 10g frischer Koriander

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- große Pfanne mit Deckel
- mittelgroßer Topf
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sparschäler
- Sieb

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

### Allergene

Fisch (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 731kcal, Fett 19.9g, Kohlenhydrate 97.7g, Eiweiß 38.5g



### 1. Fleisch vorbereiten

Die äußeren Blätter entfernen und die unteren 3cm des **Zitronengrases** fein hacken, das **übrige Zitronengras** aufbewahren. Den **Knoblauch** schälen und halbieren. Die **Peperoni** in Ringe schneiden und mit dem **gehackten Zitronengras**, dem **Knoblauch**, der **Fischsauce**, 3EL Pflanzenöl, 2EL Wasser und 1TL Zucker pürieren. Das **Fleisch** trocken tupfen, untermengen und beiseitestellen.



### 4. Nudeln garen

Die **Nudeln** mit dem **restlichen Zitronengras** in das kochende Wasser geben und gut umrühren. Den Topf vom Herd nehmen und die **Nudeln** ohne Hitzezufuhr ca. 8Min. ziehen lassen. Mit einer Tasse etwas **Nudelwasser** abschöpfen, dann in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



### 2. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Lauch** längs halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Paprika** halbieren, entkernen und in 1-2cm große Stücke schneiden. Die **Karotte** schälen und in dünne Scheiben schneiden.



### 5. Hähnchenpfanne verfeinern

Die **Korianderblätter** abzupfen und grob schneiden. Die **Hähnchenpfanne** mit Salz und Pfeffer abschmecken, evtl. mit **3-4EL Nudelwasser** verdünnen und die **1/2 des Korianders** untermengen.



### 3. Gemüse und Fleisch braten

Das **Gemüse** und das **Fleisch** mit so wenig **Marinade** wie möglich in einer großen Pfanne bei starker Hitze ca. 3Min. anbraten. Die **Tamarindenpaste** mit der **restlichen Marinade**, 2EL Wasser und dem **Brühwürz** verrühren und in die Pfanne geben. Gut umrühren und das **Gemüse** und das **Fleisch** abgedeckt 6-7Min. garen.



### 6. Anrichten und servieren

Das **Zitronengras** aus den **Nudeln** entfernen und die **Nudeln** mit der **Hähnchenpfanne** anrichten. Mit dem **restlichen Koriander** garnieren und servieren.