



Vietnamesische Hähnchenpfanne

mit Tamarinden-Gemüse und Reismudeln



ca. 25min



3-4 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

- 2 Zitronengrasstangen
- 2 Knoblauchzehen
- 2 grüne Peperoni
- 2 Päckchen Fischsauce ⁴
- 2 Packungen gewürfelte Hähnchenbrust
- 1 Stange Lauch
- 2 rote Paprika
- 1 Karotte
- 2 Packungen Tamarindenpaste
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 300g Reisbandnudeln
- 10g frischer Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne mit Deckel
- großer 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 681kcal, Fett 19.5g, Kohlenhydrate 87.4g, Eiweiß 37.1g



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**, 6EL Pflanzenöl, 4EL Wasser und 2TL 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 großen 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 **4-6EL 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**, 4EL 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.