

# MARLEY SPOON



## RS Zartes Hähnchen auf Vermicelli

mit buntem Gemüse und Zitronengrassauce



ca. 20min



2 Portionen

In Windeseile zauberst du ein Gericht, bei dem die Geschmacksknospen mal wieder so richtig was zu tun haben! Allein schon die Glasnudeln bekommen einen feinen Zitronengras-Touch, das Gemüse glänzt mit würziger Ingwer-Sojasauce, im knackigen Salat findet sich nussiger Sesam und das saftige Hähnchenschenkelfleisch macht mit seiner seidig gebratenen Seite von sich reden. Genuss auf ganzer Linie!

## Was du von uns bekommst

- 100g Vermicelli-Glasnudeln
- 1 Zitronengrasstange
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Hähnchenschenkelfilets
- 1 Stück Ingwer
- 50ml Tamari-Sojasauce <sup>3</sup>
- 250g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 1 Pck. Romanasalat
- 1 Pck. Sesam <sup>2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- ca. 1½EL Speisestärke
- 1EL Tomatenketchup
- 1EL Mayonnaise <sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- kleiner Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

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

## Kochtipp

Das Zitronengras lässt sich am besten mit einem schweren Topf oder der Rückseite eines Messers flach klopfen.

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 861kcal, Fett 50.6g, Kohlenhydrate 72.3g, Eiweiß 31.4g



### 1. Nudeln garen

In einem kleinen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** aufkochen. Das **Zitronengras** flach klopfen, **2cm Zitronengras am weißen Ende** abschneiden und beiseitelegen. Das **übrige Zitronengras** und die **Nudeln** ins kochende Wasser geben, den Topf vom Herd nehmen und die **Nudeln** in 3-5Min. gar ziehen lassen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.



### 4. Ingwer-Sojasauce mischen

Inzwischen die beiseitegelegten **2cm Zitronengras** fein schneiden. Den **Ingwer** schälen, fein reiben und mit dem **Zitronengras**, der **½ der Sojasauce**, 1EL hellem Essig, 5EL Wasser und 1TL Speisestärke mischen.



### 2. Würzsauce vorbereiten

Den **Knoblauch** schälen und fein reiben, dann mit 1EL Ketchup, 1EL Essig und 1TL (braunem) Zucker verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und in 1EL Speisestärke wenden. **Tipp:** Das saftige **Hähnchenschenkelfleisch** ist dunkler und etwas fettreicher als Brustfilet – das Fett schmilzt beim Garen und sorgt für zarten, aromatischen Geschmack.



### 5. Gemüse braten

Den **Gemüsemix** in derselben Pfanne mit 1EL Pflanzenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer bei starker Hitze ca. 3Min. anbraten, bis der **Lauch** weich wird. Die **Ingwer-Sojasauce** hinzufügen und bei mittlerer Hitze ca. 3Min. köcheln lassen.



### 3. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 3-4Min. anbraten, bis es goldbraun und knusprig ist. In der letzten Minute die **Würzsauce** dazugeben und das **Fleisch** vollständig damit bedecken. Das **Fleisch** auf einem Teller beiseitestellen, die Pfanne auswaschen und aufbewahren.



### 6. Fertigstellen & servieren

Den **Romanasalat** in mundgerechte Stücke schneiden. Das **Zitronengras** aus den **Nudeln** nehmen. Die **Nudeln** mit einer Schere 1-2 Mal durchschneiden. **1EL Sojasauce** mit 1EL Mayonnaise und dem **Sesam** verrühren. Das **Gemüse**, die **Nudeln** und den **Romanasalat** mit dem **Mayo-Sesam-Dressing** vermengen. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden und mit dem **Salat** servieren.