



Vietnamesische Hähnchenpfanne

mit Tamarinden-Gemüse und Glasnudeln



ca. 25min



2 Personen

Die duftige Küche Vietnams kann einen mit so manchem grauen Winterabend 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 Glasnudeln, und fertig ist der Seelentröster!

Was du von uns bekommst

- 1 Zitronengrasstange
- 2 Knoblauchzehen
- 1 grüne Peperoni
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Stange Lauch
- 1 rote Paprika
- 1 Karotte
- 1 Päckchen Tamarindenpaste
- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 100g Vermicelli-Glasnudeln
- 10g Koriander
- 1 unbehandelte Limette

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne mit Deckel
- kleiner Topf
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sieb

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 633kcal, Fett 22.3g, Kohlenhydrate 70.1g, Eiweiß 33.9g



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**, 3EL Pflanzenöl, 2EL Wasser und 1TL Zucker pürieren. Das **Fleisch** trocken tupfen, in mundgerechte Würfel schneiden und untermengen.



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 3-5Min. ziehen lassen. Mit einer Tasse etwas **Nudelwasser** abschöpfen, dann in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



2. Gemüse schneiden

In einem kleinen 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** ggf. 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 **Brühgewürz** verrühren und in die Pfanne geben. Gut umrühren und das **Gemüse** und das **Fleisch** abgedeckt 6-7Min. garen.



6. Anrichten und servieren

Die **Limette** in Spalten schneiden. Das **Zitronengras** aus den **Nudeln** entfernen und die **Nudeln** mit der **Hähnchenpfanne** anrichten. Mit dem **restlichen Koriander** garnieren und mit den **Limettenspalten** servieren.