



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!

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

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

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

Allergene
Kann Spuren von Allergenen enthalten.

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



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.



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.



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.



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



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.



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.