



Thai-Hähnchensalat

mit Apfel auf Sushireis



20-30min



3-4 Personen

Mit Apfel, Reis und Hähnchen kommt hier ein richtig leckerer Salat zusammen. Ein wichtiger Teil der Aromakomposition ist Fischsauce, die besonders in Thailand und Vietnam häufig verwendet wird. Sie zeichnet sich durch ihren intensiven Geruch aus und gibt dem Gericht mit ihrem würzig-salzigen Geschmack und in Kombination mit Limettensaft das gewisse Etwas. Die Sauce nach Geschmack dosieren – und du wirst begeistert sein!

Was du von uns bekommst

- 400g Sushireis
- 2 Karotten
- 10g Koriander
- 3 Lauchzwiebeln
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Äpfel
- 20ml Fischsauce ⁴
- 1 Gurke
- 1 rote Thai-Chilischote
- 2 Packungen Hähnchenbrustfilet
- 3 Päckchen Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵
- 25ml Reisessig

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Fisch (4), Erdnüsse (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 792kcal, Fett 19.1g, Kohlenhydrate 110.4g, Eiweiß 42.4g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 800ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Salat fertigstellen

Die **Fischsauce nach Geschmack** zu den **Apfelscheiben** geben und mit Salz und Zucker abschmecken. Die **Gurke** längs halbieren, schräg in dünne Scheiben schneiden und mit den **Karotten** und den **Lauchzwiebeln** untermengen. Die **Chilischote** längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. **Nach Geschmack** unter den **Salat** mischen und ziehen lassen.



2. Gemüse schneiden

Währenddessen die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und schräg in sehr feine Scheiben schneiden. Den **Koriander** samt **Stängeln** grob schneiden. Die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden.



3. Äpfel schneiden

Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limetten** halbieren und auspressen. Die **Äpfel** vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Die **Apfelscheiben** mit dem **Limettensaft** und der **-schale** vermengen.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 4Min. scharf anbraten. Abhängig von der Dicke des **Fleisches** kann die Garzeit variieren. Die Pfanne vom Herd nehmen und das **Fleisch** noch ca. 3Min. ohne Hitzezufuhr ruhen lassen.



6. Fleisch schneiden

Das **Fleisch** leicht schräg in 1-2cm dicke Tranchen schneiden. Die **Erdnüsse** grob hacken. Den fertig gegarten **Reis** mit **Reisessig**, Salz und Zucker nach Geschmack verfeinern. Den **Salat** nach Wunsch mit (hellem) Essig abschmecken und auf dem **Reis** anrichten. Mit dem **Hähnchen** belegen und mit den **Erdnüssen** und dem **Koriander** garniert servieren.