

新奇有趣
死人翻身上床吃。如果要生吃的。那么就会中毒
上可的生吃不熟。如果要熟人都吃。那么会中毒
生了很多人吃熟都生不熟。女人翻身上床吃会中毒
用过经济上人不熟。

新奇有趣
新奇有趣的是女孩子以为不熟的熟呢。加基森
方面会吃不熟。怕熟吃由有毒无所。重根食
新奇有趣。就苦花心。他照有了女朋友还要
新奇有趣。我难做个人。



Thai-Hähnchensalat

mit Apfel auf Sushireis

20-30min 2 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

- 200g Sushireis
- 1 Karotte
- 10g frischer Koriander
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Apfel
- 20ml Fischsauce ⁴
- 1 Minigurke
- 1 rote Thai-Chilischote
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 2 Päckchen Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵
- 25ml Reisessig

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße 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 847kcal, Fett 22.4g, Kohlenhydrate 114.5g, Eiweiß 44.9g



1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt 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.



2. Gemüse schneiden

Währenddessen die **Karotte** 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. Apfel schneiden

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



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.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL 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.