



## 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!



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

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Energie 847kcal, Fett 22.4g,  
Kohlenhydrate 114.5g, Eiweiß 44.9g



#### 4. Salat fertigstellen

## 2. Gemüse schneiden

## 5. Fleisch braten

### 3. Apfel schneiden

## 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.