



Zartes Hähnchen auf Vermicelli

mit buntem Gemüse und Zitronengrassauce

20-30min 2 Personen

Kurztrip nach Asien gefällig? Dann bitte hier entlang: In Windeseile zauberst du ein Gericht, bei dem die Geschmacksknospen mal wieder so richtig was zu tun haben! Allein schon die Glasnudeln bekommen einen feinen Zitronengras-Touch, das Gemüse glänzt mit würziger Ingwer-Sojasauce, im knackigen Salat findet sich nussiger Sesam und das Hähnchen macht mit seiner seidig gebratenen Seite von sich reden. Genuss auf ganzer Linie!

Was du von uns bekommst

- 100g Vermicelli-Glasnudeln
- 1 Zitronengrasstange
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Hähnchenschenkelfilet
- 1 Stück Ingwer
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 250g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 1 Packung Romanasalat
- 1 Päckchen Sesam ¹¹

Was du zu Hause benötigst

- 1,5EL Speisestärke
- 1EL Tomatenketchup
- 1EL Mayonnaise ³
- Zucker
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl und Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

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

Kochtipp

Das Zitronengras lässt sich am besten mit einem schweren Topf oder der Rückseite eines Messers flach klopfen.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 812kcal, Fett 38.0g, Kohlenhydrate 74.5g, Eiweiß 43.5g



1. Nudeln garen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** aufkochen. Das **Zitronengras** flach klopfen, 2cm am **weißen Ende** abschneiden und beiseitelegen. Das **übrige Zitronengras** und die **Nudeln** ins kochende Wasser geben, den Topf vom Herd nehmen und die **Nudeln** in 3-5Min. gar ziehen lassen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.



2. Würzsauce vorbereiten

Den **Knoblauch** schälen und fein reiben, dann mit 1EL Ketchup, 1EL Essig und 1TL (braunem) Zucker verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und in 1EL Speisestärke wenden.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 3-4Min. anbraten, bis es goldbraun und knusprig ist. In der letzten Minute die **Würzsauce** dazugeben und das **Fleisch** vollständig damit bedecken. Das **Fleisch** auf einem Teller beiseitestellen, die Pfanne auswischen und aufbewahren.



4. Ingwer-Sojasauce mischen

Inzwischen die **2cm Zitronengras** fein schneiden. Den **Ingwer** schälen, fein reiben und mit dem **Zitronengras**, der **1/2 der Sojasauce**, 1EL (hellem) Essig, 5EL Wasser und 1TL Speisestärke mischen.



5. Gemüse braten

Den **Gemüsemix** in derselben Pfanne mit 1EL Pflanzenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer bei starker Hitze ca. 3Min. anbraten, bis der **Lauch** weich wird. Die **Ingwer-Sojasauce** hinzufügen und bei mittlerer Hitze ca. 3Min. köcheln lassen.



6. Fertigstellen & servieren

Den **Romanasalat** in mundgerechte Stücke schneiden. Das **Zitronengras** aus den **Nudeln** nehmen. Die **Nudeln** mit einer Schere 1-2 Mal durchschneiden. **1EL Sojasauce** mit 1EL Mayonnaise und dem **Sesam** verrühren. Das **Gemüse**, die **Nudeln** und den **Romanasalat** mit dem **Mayo-Sesam-Dressing** vermengen. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden und mit dem **Salat** servieren.