



## Gebratene Hähnchenbrust auf Glasnudeln

mit knackigem Salat und Sesamdressing



ca. 25min



2 Personen

Selbst eingefleischte Salat-Skeptiker werden heute auf ihre Kosten kommen, denn unserer Schöpfung aus leckeren Glasnudeln, knackigem Gemüse und in Sojasauce gebratenem Hähnchen fehlt es gewiss nicht an Substanz. Für das geschmackliche Aha sorgen Koriander, Minze, Thai-Basilikum und feurige Chili, die du wie immer nach Geschmack dosieren kannst. Abgerundet wird das Salat-Spektakel mit einem nussigen Tahindressing. Extraklasse!

## Was du von uns bekommst

- 100g Vermicelli-Glasnudeln
- 1 Karotte
- 1 Minigurke
- 1 Packung Romanasalat
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 25ml Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Knoblauchzehe
- 30g Thai-Basilikum, Koriander & Minze
- 1 rote Thai-Chilischote
- 25g Tahini <sup>11</sup>
- 1 Päckchen schwarzer Sesam <sup>11</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 658kcal, Fett 26.3g, Kohlenhydrate 63.0g, Eiweiß 39.3g



### 1. Nudeln kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** aufkochen. Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben, den Topf vom Herd nehmen und die **Nudeln** 3-5Min. gar ziehen lassen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. **Tipp:** Um die Weiterverarbeitung zu erleichtern, ggf. die **Nudeln** mit einer sauberer Schere 1-2 Mal durchschneiden.



### 4. Zutaten vorbereiten

Die **Limettenschale** abreiben und die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben. Die **Minzeblätter** abzupfen und mit den **übrigen Kräutern samt Stängeln** fein schneiden. Die **Chilischote** längs halbieren und in hauchdünne Streifen schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen.



### 2. Salat vorbereiten

Die **Karotte** ggf. schälen und quer in 3 Stücke, dann in etwa streichholzdicke Stifte schneiden. Die **Gurke** ebenfalls in streichholzdicke Stifte schneiden. Den **Romanasalat** in dünne Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen.



### 3. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, horizontal halbieren, mit 1 Prise Pfeffer würzen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. anbraten, bis es goldbraun und gar ist. In der letzten Minute die **1/2 der Sojasauce** hinzufügen und das **Fleisch** darin wenden, sodass es vollständig von **Sojasauce** bedeckt ist.



### 5. Dressing anrühren

Das **Tahini** mit dem **Knoblauch**, der **Limettenschale**, dem **Limettensaft** und 2EL Wasser zu einem cremigen **Dressing** verrühren. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen und ggf. mehr Wasser hinzufügen. **Tipp:** Das **übrige Tahini** z. B. für das nächste Hummus oder einen Brotaufstrich verwenden.



### 6. Salat fertigstellen

Die **Karotten**, die **Gurken**, den **Romanasalat**, die **Kräuter** und die **Nudeln** mit dem **Dressing** und der **restlichen Sojasauce** vermengen. Den **Salat** auf Teller verteilen, das **Fleisch** in Tranchen schneiden und auf dem **Salat** anrichten. Mit den **Chilistreifen** und dem **Sesam** garniert servieren, die **Limettenspalten** dazu reichen.