



Gebratene Hähnchenbrust auf Glasnudeln

mit knackigem Salat und Sesamdressing



ca. 25min



3-4 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 Tahinidressing. Extraklasse!

Was du von uns bekommst

- 200g Vermicelli-Glasnudeln
- 2 Karotten
- 1 Gurke
- 2 Packungen Romanasalat
- 2 Packungen Hähnchenbrustfilet
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Knoblauchzehen
- 60g Thai-Basilikum, Koriander & Minze
- 1 rote Thai-Chilischote
- 50g Tahini ¹¹
- 2 Päckchen schwarzer Sesam ¹¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große 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 568kcal, Fett 18.8g, Kohlenhydrate 60.5g, Eiweiß 36.0g



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 sauberen Schere 1-2 Mal durchschneiden.



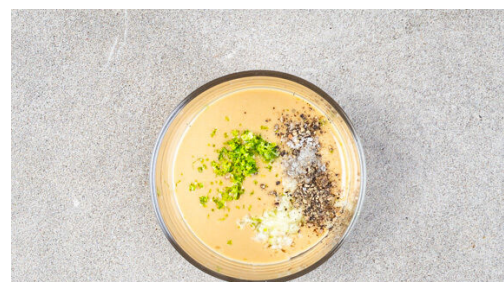
4. Zutaten vorbereiten

Die **Limettenschale** abreiben, **eine Limette** halbieren und auspressen, die **andere Limette** 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.



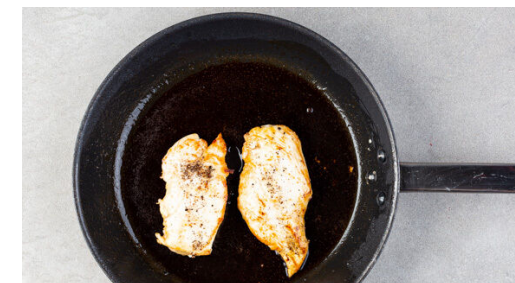
2. Salat vorbereiten

Die **Karotten** ggf. schälen und jeweils 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.



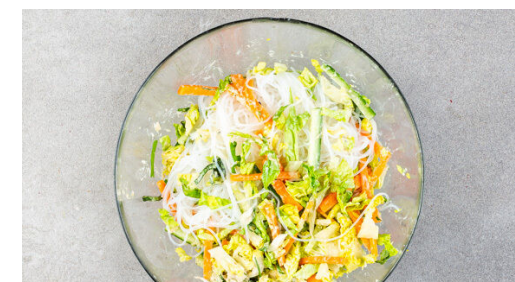
5. Dressing anrühren

Das **Tahini** mit dem **Knoblauch**, der **Limettenschale**, dem **Limettensaft** und 4EL Wasser zu einem cremigen **Dressing** verrühren. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen und ggf. mehr Wasser hinzufügen.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, jeweils horizontal halbieren, mit 1 Prise Pfeffer würzen und in einer großen Pfanne mit 2EL 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.



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.