



Zartes Hähnchen auf Vermicelli

mit buntem Gemüse und Zitronengrassauce



20-30min



3-4 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!

- 200g Vermicelli-Glasnudeln
- 2 Zitronengrasstangen
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Packungen
Hähnchenschenkelfilet
- 2 Stücke Ingwer
- 100ml Sojasauce ^{1,6}
- 500g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 2 Packungen Romanasalat
- 2 Päckchen Sesam ¹¹

- 3EL Speisestärke
- 2EL Tomatenketchup
- 2EL Mayonnaise ³
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl und Essig

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 789kcal, Fett 35.4g,
Kohlenhydrate 74.5g, Eiweiß 43.5g



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.



Inzwischen die **2cm Zitronengras** fein schneiden. Den **Ingwer** schälen, fein reiben und mit dem **Zitronengras**, der **1/2 der Sojasauce**, 2EL hellem Essig, 150ml Wasser und 1EL Speisestärke mischen.



Den **Knoblauch** schälen und fein reiben, dann mit 2EL Ketchup, 2EL Essig und 2TL (braunem) Zucker verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und in 2EL Speisestärke wenden.



Den **Gemüsemix** in derselben Pfanne mit 2EL 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.



Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 3EL 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.



Den **Romanasalat** in mundgerechte Stücke schneiden. Das **Zitronengras** aus den **Nudeln** nehmen. Die **Nudeln** mit einer Schere 1-2 Mal durchschneiden. **2EL Sojasauce** mit 2EL 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.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(19d44b37fb4fa155bf9d60c77a3d3cb2_img.jpg\)](#) [!\[\]\(32b0d4c179ff868011656ab6c9e92913_img.jpg\)](#) [!\[\]\(0af066940f31e2a4f15c10824101a8fe_img.jpg\)](#) [!\[\]\(88f51de89ad086b589f72a007ec18f8c_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**