



## Indonesischer Vermicelli-Hähnchen-Salat

mit Apfel und pikantem Tamarindendressing



20-30min



2 Personen

Schlechtes Wetter, miese Laune? Dann bringt vielleicht ein farbenfroher indonesischer Salat etwas Sonne in dein Herz! Das zarte Hähnchenfilet und die feinen Vermicelli-Nudeln kommen mit frischer Gurke, Apfelstückchen und würzigen Radieschen als knackige Statisten so richtig in Fahrt! Wem da noch nicht die Mundwinkel nach oben gehen, der warte auf das Tamarindendressing: Sauer macht bekannterweise lustig!



- 100g Vermicelli-Glasnudeln
- 1 Gurke
- 1 Apfel
- 1 Bund Radieschen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 unbehandelte Limette
- 25g Tamarindenpaste
- 1 Päckchen Sriracha-Sauce
- 10g Minze
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen <sup>5</sup>

- Salz und Pfeffer
- Honig oder Zucker
- Pflanzenöl

- mittelgroße Pfanne
- Wasserkocher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

## Allergene

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 673kcal, Fett 25.3g,  
Kohlenhydrate 78.4g, Eiweiß 34.0g



In einem Wasserkocher ausreichend Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Gurke** in kleine Würfel schneiden. Den **Apfel** vierteln, entkernen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die **Radieschen** vierteln, die Blätter entfernen. Die **Lauchzwiebel** in dünne Ringe schneiden, den **weißen** und den **grünen Teil** separat aufbewahren.



Die **Limettenschale** abreiben. Die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Die **Tamarindenpaste** mit der **Sriracha-Sauce**, **1TL Limettenschale**, **1EL Limettensaft**, **1EL Honig** oder **Zucker**, **1EL Pflanzenöl**, **1EL Wasser** und **1 Prise Salz** verrühren.



Die **Nudeln** mit heißem Wasser bedecken und 3-5Min. ziehen lassen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.



Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und grob schneiden. Die **Erdnüsse** grob hacken.



Das **Fleisch** trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten, dabei nicht rühren. Das **Fleisch** anschließend wenden und erneut 2-3Min. ohne Rühren braten. Die **weißen Lauchzwiebelringe** dazugeben und 1-2Min. mitbraten, bis das **Fleisch** gar ist und die **Lauchzwiebeln** weich sind.



Die **Nudeln** mit den **Gurken**, den **Äpfeln**, den **Radieschen**, **2/3 der Minze** und **2-3EL Dressing** vermengen. Das **Fleisch** und die **grünen Lauchzwiebeln** mit dem **restlichen Dressing** vermengen und unter die **Nudeln** mengen. Den **Salat** auf Teller verteilen, mit den **Erdnüssen** und der **restlichen Minze** garnieren und mit den **Limettenspalten** servieren.