



Indonesischer Vermicelli-Hähnchen-Salat

mit Apfel und pikantem Tamarindendressing

20-30min 3-4 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!

Was du von uns bekommst

- 200g Vermicelli-Glasnudeln
- 1 Gurke
- 2 Äpfel
- 1 Bund Radieschen
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Packungen Hähnchenbrustfilet
- 1 unbehandelte Limette
- 50g Tamarindenpaste
- 2 Päckchen Sriracha-Sauce
- 10g Minze
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen⁵

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Honig oder Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Wasserkocher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Erdnüsse (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 578kcal, Fett 17.6g, Kohlenhydrate 71.9g, Eiweiß 33.0g



1. Obst & Gemüse schneiden

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



2. Nudeln garen

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



3. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden und in einer großen 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.



4. Dressing anrühren

Die **Limettenschale** abreiben. Die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Die **Tamarindenpaste** mit der **Sriracha-Sauce**, **1TL Limettenschale**, **2EL Limettensaft**, **2EL Honig oder Zucker**, **1EL Pflanzenöl**, **1-2EL Wasser** und **1 kräftigen Prise Salz** verrühren.



5. Topping vorbereiten

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



6. Fertigstellen & servieren

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** mischen. Den **Salat** auf Teller verteilen, mit den **Erdnüssen** und der **restlichen Minze** garnieren und mit den **Limettenspalten** servieren.