

Hähnchensalat nach asiatischer Art

Zutaten:

150 g Hähnchenbrust
20 g Reismudeln
1/2 Karotte (Mohrrübe, Möhre) roh
50 g Gurke
1/2 Paprika frisch rot
1/2 Zwiebel/n rot
1/2 Limette roh
1/2 Knoblauch Zehe
1/2 Pfefferschote/n (Chili) roh
10 g Cashewkerne
1 Stängel Basilikum frisch
100 ml Gemüse Fond, selbstgemacht
30 ml Teriyaki Sauce
1 EL Sesamöl
1 Prise Bambussalz
1 Prise Pfeffer schwarz

Kalorien:

Ca. 500 Kalorien
Kohlenhydrate ca.32 g
Protein ca. E: 44 g
Fett ca. 19 g

Zubereitung:

1. Möhre schälen und in dünne, kurze Stifte schneiden • Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden • Paprika halbieren und die Kerne und Trennwände entfernen, dann in dünne Streifen schneiden • Limette heiß waschen und die Schale abreiben, dann Limette halbieren und den Saft auspressen.
2. Zwiebel schälen und in dünne Streifen schneiden • Knoblauch schälen und hacken • Chilischote längs halbieren und die Kerne entfernen, dann hacken • Basilikum waschen und trocken schütteln, große Blätter grob hacken.
3. In einem Topf den Fond erhitzen und die Nudeln darin erwärmen • Nach der Garzeit die Nudeln abgießen und abtropfen lassen • Möhre, Gurke, Paprika, Zwiebel und Nudeln in eine Salatschüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen und durchmischen.
4. Hähnchenfleisch waschen und trocken tupfen • Öl in einer Pfanne erhitzen und Fleisch mit Knoblauch und Chilischote rundum goldbraun braten • Teriyaki Sauce, Limettenabrieb und etwas Limettensaft zum Fleisch in die heiße Pfanne geben • Fleisch darin wenden und kurz ziehen lassen, dann mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Nudeln mit Gemüse in zwei Schüsseln geben • Grob gehackte Nüsse und Basilikum dazugeben • Fleisch aus der Pfanne nehmen, in Streifen schneiden und warm auf den Salat geben. Ich wünsche euch einen guten Appetit!

