



ZUTATEN

Hähnchen:
250g Hähnchenbrust
4 EL Soja Sauce
1 EL Honig
1 EL Speisestärke
1 TL Ingwer
1 Chilischote
2 EL Pflanzenöl

Sauce:
1 EL Pflanzenöl
1 EL rote Thaicurrypaste
3 EL Erdnussbutter
400ml Kokosmilch
1 EL brauner Zucker
1 TL Ingwer
1 TL Salz
1/2 Limette

Gemüse:
200g Glasnudeln
2 Frühlingszwiebeln
1/2 rote Paprika
100g Champignons
12 Zuckerschoten
1/2 Glas Bambussprossen
8 kleine Maiskölbchen

REZEPT: LAUWARMER GLASNUDELSALAT

1. Glasnudeln in leicht gesalzenem, kochendem Wasser gar und weich kochen. Abtropfen lassen und zur Seite stellen

2. Hähnchenbrust gut waschen, abtrocknen und in mundgroße Stücke schneiden. Für die Marinade Soja Sauce, Honig, Speisestärke, geriebenen Ingwer, dünne Chiliringe und Pflanzenöl gut vermengen. Hähnchen in Marinade wenden und anschließend in einer beschichteten Pfanne braun anbraten. Zur Seite stellen

3. Für die Sauce das Öl in einem großen Topf heiß werden lassen und die Chilipaste kurz darin anbraten. Die Erdnussbutter kurz unterrühren und alles mit Kokosmilch ablöschen. Anschließend mit braunem Zucker, geriebenem Ingwer, Salz und Limetensaft abschmecken

4. Das Gemüse gut waschen. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe, die Paprika in kleine Stücke und die Maiskölbchen in dünne Scheiben schneiden. Champignons und Zuckerschoten jeweils einmal halbieren.

5. Nun kommt alles zusammen: Die Glasnudeln, sowie das Hähnchen und das Gemüse in den großen Topf mit der Erdnusssauce geben und alles gut vermengen. Am besten lauwarm genießen.

REICHT FÜR 6 PERSÖNLICHEN
DAUERT 20 MINUTEN
(VORBEREITUNGSZEIT 10 MINUTEN)



NOTIZEN

