

HÄHNCHEN GERICHT ASIA STYLE / 20 MINUTEN REZEPT



Dieses schnelle und einfache Rezept ist perfekt geeignet für jeden Tag und auch als Salat To Go zum Mitnehmen in die Schule oder in die Arbeit. Nach Belieben könnt ihr den Salat auch mit Shrimps oder Tofu zubereiten. Der Glasnudelsalat und die Erdnusssoße sind vegan. Die Erdnusssoße könnt ihr kochen oder kalt zubereiten, in diesem Rezept findet ihr beide Alternativen. Ein kleiner Vorteil, wenn ihr die Soße erwärmt, ist, dass sich alle Zutaten besser verbinden, da die Erdnussbutter weich wird. Die fertige Soße hält sich in einem verschlossenen Gefäß bis zu einer Woche im Kühlschrank und eignet sich auch perfekt zum Einfrieren.



Zubereitungszeit

20 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 4

ZUBEREITUNG ERDNUSSSOSSE (OHNE KOCHEN)

Schäle die Knoblauchzehe und hacke sie gemeinsam mit dem Ingwer, der roten Chilischote und dem Koriandergrün fein. Verrühre die restlichen Zutaten in einem Mixer und gib nun die gehackten Zutaten hinzu. Serviere die Soße kalt oder warm. Die Soße kann in der Mikrowelle oder auf dem Herd kurz erwärmt werden.

ZUBEREITUNG ERDNUSSSOSSE (IM TOPF MIT RÖSTAROMEN)

Schäle die Knoblauchzehe und hacke sie gemeinsam mit dem Ingwer, der roten Chilischote und dem Koriandergrün fein. Erhitze 2 EL Sesamöl in einem Topf und brate die Knoblauch- und Ingwerstücke darin an. Ziehe den Topf vom Herd herunter und rühre die restlichen Zutaten ein.

HÄHNCHEN

Mariniere die Hähnchenbrüste mit dem Honig, Salz und Pfeffer und lege sie zur Seite.

GLASNUDELSALAT

Übergieße die Glasnudeln mit kochendem Wasser und lasse sie nach Packungsanleitung etwa 4-5 Minuten ziehen. Schneide Frühlingzwiebeln, Maiskolben, Cashewkerne, rote Zwiebel und Chilischote fein und gib sie mit der Süß-Sauer-Soße, Sojasoße, dem Limettensaft und Sesamöl in eine große Schüssel. Gieße die Nudeln ab, gib sie in die Schüssel und vermenge sie mit den anderen Zutaten.

ANANAS UND HÄHNCHEN ANBRATEN

Schneide die Ananas in feine Scheiben und brate sie und das Hähnchen in einer Pfanne an, bis alles gar ist.



Tipp: Du kannst Hähnchen und Ananas auch auf dem Grill zubereiten. So hast du ein schön rauchiges Aroma und das Ganze schmeckt noch aromatischer.

ERDNUSSSOSSE:

- 1 Knoblauchzehe
- 30 g Ingwer (frisch)
- 1 rote Chilischote
- 1 kleiner Bund Koriandergrün
- 2 EL Sesamöl (bei warmer Zubereitung)
- 100 g Erdnussbutter (stückig)
- 30 g Sojasoße
- 30 g Reisessig
- 30 g Ahornsirup
- 2 Limetten (Saft)
- 100 g Wasser
- 1 Pr. Salz
- 1 Pr. Pfeffer

HÄHNCHEN:

- 4 Hähnchenbrust (je 180 g)
- 2 EL Honig
- 1 Pr. Salz
- 1 Pr. Pfeffer

GLASNUDELSALAT:

- 400 g Glasnudeln
- 4 Frühlingzwiebeln
- 190 g Maiskolben (Glas, Abtropfgewicht)
-



HÄHNCHEN GERICHT ASIA STYLE / 20 MINUTEN REZEPT



Tipp: Die angebratene Ananas kannst du auch in kleine Stücke schneiden und mit dem Salat vermengen.

SERVIEREN

Serviere den Glasnudelsalat mit dem Hähnchen, den Ananasscheiben und der Erdnusssoße. Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!

- 100 g** Cashewkerne
- 1** rote Zwiebel
- 1** Chilischote
- 6 EL** Süß-Sauer-Soße
- 3 EL** Sojasoße
- 2** Limetten (Saft)
- 30 g** Sesamöl

ANANASSCHEIBEN:

- 1** Ananas