



SEXYGLASFUTTER.DE

PARTYFOOD – FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN - PROTEINFOOD

Hähnchen auf Glasnudeln



Einkaufsliste:

- Hähnchenbrustfilet, 600 g, Bio
- Glasbandnudeln, 4 Nester
- Frühlingszwiebeln, 4 St.
- Paprikaschoten, 2 gelb und rot
- Chilischote, 1 kleine rote
- Ingwer, 1 kleines Stück
- Shitakepilze, 150 g
- Erdnüsse, 50 g, ungesalzen
- Cashewkerne, 50 g, ungesalzen
- Geflügelfond, 500 ml
- Speisestärke
- Sojasauce
- Balsamicoessig, weiß
- Honig
- Sonnenblumenöl, 1 l



SEXYGLASFUTTER.DE

PARTYFOOD – FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN - PROTEINFOOD

Hähnchen auf Glasnudeln

 anregend	 schnell	 preiswert
	 warm servieren	
	 TO GO FOOD ARBEIT / UNI	

Vorbereitung:

- Hähnchenbrust parieren (Sehnen und Fett entfernen),
- in mundgerechte Stücke schneiden,
- 1 EL Sojasauce, 1 TL Honig, 1 TL Balsamicoessig, 1 EL Chili und Speisestärke miteinander vermischen, das Fleisch damit einreiben,
- Frühlingszwiebeln in kleine Ringe schneiden,
- Paprika schälen und in feine Streifen schneiden,
- Chilischote entkernen und fein hacken,
- Pilze putzen und ggf. halbieren / vierteln,
- Ingwer mit dem Löffel schälen und fein reiben,

Zubereitung:

- Nüsse in einem Wok / beschichteter Pfanne ohne Fett rösten,
- Hähnchenfleisch in 1 EL Öl scharf anbraten, herausnehmen,
- Pilze, Paprika und Frühlingszwiebeln in diesem Wok / Pfanne anbraten, Fleisch hinzufügen,
- mit Geflügelfond (ca. 200 ml) ablöschen und ca. 15 min. köcheln lassen,
- mit Sojasauce und Honig abschmecken,
- in einem kleinen hohen Topf Öl (ca. ½ l) auf ca. 160°C erhitzen und die Nudelnester darin einzeln frittieren, auf Küchenkrepp abtropfen lassen,
- in breiten, bauchigen Gläsern die Hähnchen – Gemüse Mischung anrichten, mit den gerösteten Nüssen bestreuen und
- die knusprigen Nudelnester darauf setzen



SEXYGLASFUTTER.DE

PARTYFOOD – FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN - PROTEINFOOD

Tipps:

- Zum Anbraten / Frittieren eignet sich auch Rapsöl.
- Statt des normalen Topfes könnt ihr natürlich auch eine Fritteuse benutzen.
- Die Saucenmenge lässt sich gut über den Geflügelfond bzw. die Dauer des Köchelns / Reduzierens steuern.
- Statt Hähnchenbrust kann auch Putenbrust verwendet werden.
- Wegen der Salmonellengefahr bitte stets auf Sauberkeit achten.

Dazu harmoniert:

- ein gut gekühlter Sauvignon Blanc