



glas-futter.de

FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN - PROTEINFOOD

### Asia Hähnchensalat



#### **Einkaufsliste:**

Reisnudeln, 150 g  
Hähnchenbrust, Bio, 500 g (3 St.)  
Möhren, 2  
Paprika, 2, gelb / orange, rot  
Chilischote, 1, mittel  
Sojasprossen, 150 g  
Lauchzwiebeln, 3 Stängel  
Knoblauchzehen, 2  
Ingwer, 1 kl. Stück  
Sesamsamen, 1 EL  
Sesamöl  
Sojasauce  
Zitronensaft

**Vorbereitung:**

Hähnchenbrüste parieren (Sehnen, Häute, Adern entfernen),  
in daumendicke Streifen mit ca. 4 cm Länge schneiden,  
Möhren und Paprika in dünne Streifen schneiden,  
Chilischote entkernen und sehr fein hacken,  
Lauchzwiebeln in kleine Ringe schneiden,  
Knoblauchzehen häuten, halbieren, Seele entfernen,  
Ingwer mit dem Löffel enthäuten und fein reiben,  
Reisnudeln in Salzwasser gem. Anleitung kochen und abtropfen lassen

**Zubereitung:**

- Hähnchenstücke in Sesamöl scharf anbraten, aus der Pfanne nehmen,
- Möhren, Paprika, Chili, Knoblauch und Ingwer ca. 5 min. in derselben Pfanne braten,
- Lauchzwiebeln , Sojasprossen und das angebratene Hähnchenfleisch zufügen und ca. 2 min. weitergaren,
- Knoblauchstücke entfernen,
- in serarater Pfanne den Sesamsamen ohne Fett anrösten,
- die Reisnudeln mit 2/3 des Sesams zufügen und mit Sojasauce und Zitronensaft abschmecken,
- restliche Sesamsamen drüber streuen,
- in bauchigen Gläsern lauwarm servieren

**Tipps:**

- Statt Hähnchenbrust könnt ihr auch Putenbrust verwenden .
- Falls gewünscht könnt ihr den Anteil Nudeln erhöhen, solltet dann aber mehr Dressing aus Sesamöl und Sojasauce zubereiten.

**Weinempfehlung**

Dazu mundet - **Sauvignon blanc 2017er Kabinett trocken (Weingut H. Müller Erben)**

