

Lauwarmer Glasnudelsalat mit Hähnchen und Erdnüssen

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

Für den Salat

250 g breite Glasnudeln
2 Hähnchenbrustfilets
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 gelbe Paprika
100 g Sojasprossen
1 Bund Petersilie
1 Handvoll gesalzene Erdnüsse
1 Teelöffel Sesam
2 Esslöffel Sesamöl
2 Esslöffel Sojasauce
1 Esslöffel Honig
1 Esslöffel Zitronensaft
Salz, Pfeffer

Für das Dressing

5 Esslöffel Sesamöl
1 Esslöffel Fischsauce
3 Esslöffel Sojasauce
1 Esslöffel Honig
1 Teelöffel Sambal Oelek
3 Esslöffel Hoisin Sauce

Wasser ziehen lassen und schon sind sie fertig. Einfacher und unkomplizierter geht es am wohlverdienten Feierabend kaum. Dazu noch ein wenig Asia-Gemüse in der Pfanne anschwitzen und zusammen mit einem würzigen Dressing aus Sesamöl, Sojasauce, Sambal Oelek, Hoisin Sauce und Honig unterheben.

Bei meinen Glasnudeln schwöre ich auf saftiges Sesam-Hähnchen, das in der Pfanne scharf angebraten und dann in Sojasauce und Honig geschwenkt wird. Damit es auch was zum Knabbern gibt, dürfen außerdem noch eine Handvoll salzige Erdnüsse mit hinein. So ist die Salatschüssel im Handumdrehen gefüllt und zaubert einen Hauch Asien auf den Tisch.

- 1 -

Für das Dressing alle Zutaten mit einem Schneebesen verquirlen.

- 2 -

Glasnudeln mit kochendem Wasser übergießen und ca. 10 Minuten ziehen lassen, bis sie weich sind. Abgießen und mit Dressing vermengen.

- 3 -

Hähnchenbrustfilets in grobe Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit 1 EL Sesamöl in einer Pfanne von allen Seiten scharf anbraten. Mit Sojasauce ablöschen, Honig und Sesam unterrühren und 2 Minuten reduzieren lassen. Hähnchen in ein Schälchen umfüllen und mit Alufolie abdecken.

- 4 -

Frühlingszwiebeln in feine Ringe, Paprika in feine Streifen schneiden und Sprossen waschen. In der selben Pfanne mit restlichem Sesamöl ca. 5 Minuten anschwitzen und

Das Tolle an Glasnudeln? Du musst sie nur kurz in heißem

Lauwarmer Glasnudelsalat mit Hähnchen und Erdnüssen

unter die Glasnudeln heben.

- 5 -

Petersilie und gesalzene Erdnüsse hacken. Zusammen mit Hähnchen unter den Salat mischen. Mit Zitronensaft abschmecken und lauwarm servieren.