

Soba-Nudel-Salat mit Hähnchen, Mango und Sesam-Dressing

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Personen

340 g Hähnchenbrustfilet
1 Mango
100 g Zuckerschoten
2 Knoblauchzehen
1 Jalapeño
100 g Soba-Nudeln
2 Limetten
2 Frühlingszwiebeln
30 g Cashewnüsse (geröstet)
2 Esslöffel Sesamöl
1 Esslöffel Zucker
Salz, Pfeffer

Einfach, exotisch und lecker – japanische Buchweizennudeln treffen hier auf zartes Hähnchenfleisch, süße Mango und knackig-frische Zuckerschoten. [Weitere raffinierte Rezepte mit Hähnchenbrust findest du übrigens hier.](#)

- 1 -

In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Soba-Nudeln nach Packungsanleitung zubereiten, bis sie al

dente sind. Abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

- 2 -

Mango schälen und in dünne Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln und Jalapeño (für weniger Schärfe Kerne und Innenhäute ggf. entfernen) in feine Ringe schneiden. Knoblauch hacken. Limetten auspressen. Cashewnüsse grob zerkleinern.

- 3 -

Hähnchenfilet waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. 1 EL Sesamöl in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Hähnchenstreifen mit Salz und Pfeffer würzen und in der heißen Pfanne etwa 2-3 Minuten goldbraun anbraten. Zuckerschoten hinzufügen und einige Minuten garen, bis das Hähnchenfleisch durch und die Schoten bissfest sind. Beiseite stellen.

- 4 -

Für das Dressing in derselben Pfanne Knoblauch und Jalapeño mit restlichem Sesamöl ca. 1-2 Minuten andünsten. Pfanne vom Herd nehmen. Limettensaft und Zucker hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In eine große Schüssel füllen und abkühlen lassen.

- 5 -

Soba-Nudeln mit Dressing vermengen. Hühnchen, Zuckerschoten, Mango und Frühlingszwiebeln hinzufügen. Nochmals mit Salz und Pfeffer würzen. Auf Tellern anrichten und mit Cashewnüssen garnieren.