



Hähnchen/Tofu-Reisnudel-Salat

Sommer satt: Der Asia-Salat enthält alles, was die asiatische Küche so lecker macht: Hähnchen, Reisnudeln, Sprossen, Chili und viele feine Gewürze und Kräuter.

QUELLE KUECHENGOETTER.DE

VORBEREITUNG 40MIN

250 g Hähnchenbrustfilet oder Tofu
600 ml Hühnerbrühe oder Wasser
100 g dünne Reisnudeln Vermicelli
125 g Sojabohnensprossen oder Mungbohnensprossen
Salz
1 mittelgroße Möhre
1 kleine rote Zwiebel
1 Stange Sellerie
2 Frühlingszwiebeln
2 große rote Chilischoten
1 Bund Koriandergrün
2 Kaffir-Limettenblätter
4 EL Limettensaft
2 EL Palmzucker
2 EL Fischsauce
Austernsauce nach Belieben
30 g geröstete, gesalzene Erdnusskerne

1 Das Hähnchenfleisch waschen, trocken tupfen und in der knapp siedenden Brühe oder in Salzwasser ca. 15 Min. garen. Inzwischen die Nudeln nach Packungsanweisung garen, abgießen und gründlich abtropfen lassen. Die Sprossen heiß waschen und in kochendem Salzwasser 3 - 5 Min. blanchieren, dann abgießen. Sie sollen weich und noch etwas knackig sein.

2 Die Möhre schälen und in sehr feine Streifen schneiden oder hobeln. Die Zwiebel schälen, längs halbieren und in dünne Streifen schneiden. Den Sellerie putzen, waschen und quer in dünne Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen, quer dritteln und längs in sehr feine Streifen schneiden.

3 Die Chilischoten waschen und in sehr dünne Ringe schneiden, die Kerne dabei entfernen. Das Koriandergrün waschen und trocken tupfen, Blätter und zarte Stiele hacken. Die Kaffir-Limettenblätter waschen, an der Mittelrippe falten und diese herausziehen. Dann die Blatthälften übereinanderlegen und mit einem Messer in haarfeine Streifen schneiden.

4 Nudeln und Sprossen in eine Schüssel geben. Limettensaft mit Palmzucker und Fischsauce mischen und darübergießen. Gemüse, Limettenblattstreifen und die Hälfte der Chiliringe untermischen. Das abgekühlte Fleisch erst quer zur Faser in dünne Scheiben, dann in Streifen schneiden und untermischen. Den Salat nach Belieben mit Austernsauce abschmecken und mit den restlichen Chiliringen, Koriandergrün und Erdnüssen bestreuen.