

Rezept

Hähnchen-Reisnudel-Salat

Ein Rezept von Hähnchen-Reisnudel-Salat, am 26.04.2025

Zutaten

250 g Hähnchenbrustfilet	600 ml Hühnerbrühe (oder Wasser)
100 g dünne Reisnudeln (Vermicelli)	125 g Sojabohnensprossen (oder Mungbohnen sprossen)
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	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 280 kcal

Zubereitung

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.