

Rezept

Reisnudeln mit Wokgemüse und Hähnchenbrust

Ein Rezept von Reisnudeln mit Wokgemüse und Hähnchenbrust, am 26.04.2024

Zutaten

100 g Reisnudeln	200 g Hähnchenbrustfilets
Salz	1 Knoblauchzehen
1 Chilischote	3 Frühlingszwiebeln
150 g Möhren	5 Stängel Koriandergrün
1 Bio-Zitrone	3 EL Pflanzenöl
50 g Cashewnüsse	1/2 TL Tamarindenpaste
3 TL Sojasauce	1 EL Austernsauce
1 EL geröstetes Sesamöl	2 EL Sprossen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 670 kcal

Zubereitung

1. Die Reisnudeln in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und beiseite stellen. Die Hähnchenbrust in Streifen schneiden und salzen. Knoblauch schälen, Chilischote putzen, beides sehr fein hacken.
2. Frühlingszwiebeln putzen, Möhren schälen, beides klein schneiden. Koriandergrün abrausen, mit den Stielen klein schneiden. Die Zitrone waschen, trockenreiben, die Schale von ½ Zitrone abreiben, den Saft auspressen.
3. Das Öl im Wok erhitzen, Chili und Knoblauch zusammen mit den Cashewnüssen darin anbraten, bis der Knoblauch goldgelbe Kanten bekommt. Das gibt den authentischen Thai-Geschmack.
4. Hähnchenbrust und die Hälfte des Korianders dazugeben und rundum bei großer Hitze anbraten. Alles mit einer Siebkelle aus dem Wok nehmen. Die Hitze auf die Hälfte reduzieren.
5. Die Reisnudeln in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Mit Möhren und Zwiebeln in den Wok geben. Zitronensaft und -schale und Tamarindenpaste dazu geben. Mit Sojasauce, Austernsauce und Sesamöl würzen. Das Fleisch dazugeben, alles gut mischen und kurz erhitzen. Den restlichen Koriander dazugeben und nach dem Anrichten mit Sprossen garnieren.