Rezept

Scharfer Glasnudelsalat mit Garnelen und Hähnchen

Ein Rezept von Scharfer Glasnudelsalat mit Garnelen und Hähnchen, am 29.06.2025

Zutaten

100 g	Glasnudeln
	Salz
1 EL	Sesamöl
3	Frühlingszwiebeln
1	große rote Chilischote
3 EL	Limettensaft
200 g	gegarte Garnelen
1	Hähnchenbrustfilet (ca. 150 g)
	Cayennepfeffer
1 EL	Öl
	je 1 Bund Koriandergrün und Petersilie
2 EL	Fischsauce
1 TL	Zucker
2 EL	geröstete gesalzene Cashewkerne

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 6 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 190 kcal, 8 g F, 14 g EW, 14 g KH

Zubereitung

1. Die Glasnudeln in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und 4 Min. ziehen lassen. In ein Sieb abgießen, etwas abkühlen lassen und mit einer Küchenschere kleiner schneiden.

2. Das Hähnchenfleisch kalt abwaschen, gut abtrocknen, längs halbieren und in kleine Streifen schneiden. Mit Salz, Cayennepfeffer und Sesamöl mischen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Hähnchenstreifen darin unter Wenden in 4-5 Min. goldbraun braten. Etwas abkühlen lassen.

3. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und schräg in Ringe schneiden. Die Kräuter waschen und trockenschütteln, die Blättchen grob hacken. Die Chilischote waschen und ebenfalls in Ringe schneiden.

4. Fischsauce, Limettensaft und Zucker in einer Schüssel verrühren. Chiliringe, Kräuter und Frühlingszwiebeln untermischen. Glasnudeln, Hähnchenstreifen und Garnelen unterheben. Den Salat mindestens 30 Min. ziehen lassen.

5. Die Cashewkerne im Mörser grob zerstoßen. Den Glasnudelsalat in Schälchen oder Salatblätter füllen und mit den Nüssen bestreuen.