

Rezept

Thai-Salat mit Hähnchen und Reismudeln

Ein Rezept von Thai-Salat mit Hähnchen und Reismudeln, am 23.03.2023

Zutaten

200 g Reismudeln	3 Möhren
2 rote Schalotten	4 Stangen Staudensellerie (mit Grün)
50 g Sojasprossen	3 Limetten (davon 1 Bio)
4 EL Fischsauce	1 EL Palmzucker (ersatzweise Rohrohrzucker)
Pfeffer	2 Hähnchenbrustfilets (à ca. 150 g)
Salz	1 EL Sonnenblumenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 350 kcal, 4 g F, 23 g EW, 53 g KH

Zubereitung

1. Die Reismudeln in kaltem Wasser ca. 30 Min. einweichen. Inzwischen die Möhren putzen, schälen und in dünne Streifen schneiden oder hobeln. Die Schalotten schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Den Sellerie putzen, das Grün beiseitelegen und die Stangen schräg in Stücke schneiden. Die Sojasprossen abbrausen und abtropfen lassen.
2. Die Bio-Limette heiß waschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Von allen Limetten den Saft auspressen. Mit Fischsauce und Zucker verquirlen und mit Pfeffer würzen.
3. Die eingeweichten Nudeln aufkochen und nach Packungsanweisung garen. Abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Mit Möhren, Schalotten, Sprossen und dem Dressing vermischen und ca. 20 Min. ziehen lassen.
4. Inzwischen die Hähnchenbrustfilets trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin pro Seite ca. 4 Min. anbraten. Herausnehmen und abkühlen lassen.
5. Das beiseitegelegte Selleriegrün grob hacken. Das Hähnchenfleisch in Scheiben schneiden und mit dem Staudensellerie unter den Salat mischen. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Selleriegrün bestreut servieren.