

Hähnchen mit asiatischem Glasnudelsalat

Zeit gesamt
30min



Zubereitungszeit
30min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenbrustfilets	600 g
Öl	3 EL
Rosenpaprika	1 TL
Chili, gemahlen	
Salz	1 EL
Petersilie, frisch	10 g
Salatgurken	1 St.
Karotten	2 St.
Zuckerschoten	400 g
Glasnudeln	200 g
Sojasauce	3 EL
Essig	2 EL
Honig	1 TL
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Sesam, weiß	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf, mittlere Pfanne, Sieb, Küchenpapier, Alufolie

1. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in einer Schüssel in 2 EL Öl, Paprikapulver, Chili und 1 Prise Salz marinieren. Ofen auf 160 °C (Umluft) vorheizen.
2. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blätter fein hacken. Gurke waschen, längs halbieren und Kerngehäuse mit einem Löffel herauskratzen. Gurke in dünne Halbmonde schneiden. Karotten waschen, schälen, Enden entfernen und zuerst der Länge nach in dünne Scheiben, dann schräg in Stifte schneiden.
3. Eine Pfanne fettfrei auf hoher Stufe erhitzen. Hähnchen ca. 2 Min. von jeder Seite anbraten und in Alufolie gewickelt im Ofen ca. 10 Min. garen.
4. In einem Topf etwa 1 l Salzwasser aufkochen. Zuckerschoten waschen, schräg halbieren und ca. 2 Min. im Salzwasser blanchieren. Dann mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf einem Teller beiseitestellen. Topf mit Salzwasser vom Herd nehmen und Glasnudeln darin ca. 3 Min. ziehen lassen.
5. Glasnudeln in ein Sieb abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen. In einer Schüssel 5 EL Kochwasser, Sojasauce, 1 EL Öl, Essig und Honig verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Glasnudeln, Zuckerschoten, Gurke und Karotte unter das Dressing mischen.
6. Hähnchen aus dem Ofen nehmen. Hähnchen mit Glasnudelsalat auf Tellern anrichten, mit Sesam und Petersilie garnieren und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	589 kcal
Kohlenhydrate	61 g
Eiweiß	36 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	22 g