

Glasnudel-Pfanne mit Puten-Brust und Erdnuss-Soße

Für zwei Personen

Für die Glasnudelpfanne:

| | | |
|-----------------------|------------------------|--------------------------------------|
| 100 g Glasnudeln | 500 g Putenbrust | 1 Ei |
| 3 Karotten | 1rote Paprika | 1 gelbe Paprika |
| $\frac{1}{2}$ Zitrone | 1 rote Chilischote | $\frac{1}{2}$ Bund Frühlingszwiebeln |
| 1 Stück Ingwer, 3cm | 100 g Zuckerschoten | 250 g Bambussprossen |
| 15 g Sesam | 10 g gehackte Erdnüsse | 400 ml Kokosmilch |
| 50 ml Sojasauce | Erdnussöl | Paniermehl |
| Mehl | Salz | |

Für die Erdnusssauce:

| | | |
|--------------------|-------------|-----------------|
| 4 EL Erdnussbutter | 1 Schalotte | 1 Knoblauchzehe |
| 1 Chilischote | 2 EL Milch | 1 TL Sojasauce |
| Erdnussöl | | |

Für die Glasnudelpfanne:

Die Glasnudeln in eine Schüssel geben, mit kochendem Wasser übergießen und etwas durchziehen lassen. Mit einem Sieb abseihen und abtropfen lassen. Ei mit Salz verquirlen, Paniermehl mit etwas Sesam und gehackten Erdnüssen vermischen.

Die Putenbrust waschen, trocken tupfen und klein schneiden, anschließend in Mehl und im Sesam- Erdnuss- Paniermehlgemisch wenden. Ingwer schälen und in feine Stücke schneiden. Die halbe Zitrone auspressen. Chilischote längs aufschneiden, entkernen und zerkleinern.

Frühlingszwiebeln von den Enden befreien, Paprika entkernen und Karotten schälen. Anschließend alles klein schneiden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und den Ingwer sowie die Frühlingszwiebeln darin andünsten. Das Fleisch und die Karotten zugeben und anbraten. Mit Kokosmilch ablöschen und langsam einkochen lassen. Das Fleisch herausnehmen und in einer weiteren Pfanne mit etwas Chili und Sojasauce anbraten. Die Fleischstücke aufspießen und mit Zitronensaft beträufeln. Bambussprossen, Sesam, Zuckerschoten und Glasnudeln in die Pfanne zu den Zwiebeln geben und kurz köcheln lassen.

Für die Erdnusssauce:

Die Schalotte und den Knoblauch abziehen. Die Chilischote längs aufschneiden und entkernen. Chili und Schalotte klein hacken. Den Knoblauch in einer Knoblauchpresses pressen. Alles kurz in einer Pfanne mit Erdnuss-Öl anbraten. Mit etwas Milch ablöschen und die Erdnussbutter einrühren. Die Sojasauce hinzufügen und leicht köcheln lassen und umrühren.

Die Glasnudelpfanne in einer Schüssel anrichten, die Spieße darauflegen, mit etwas Sesam und Chili garnieren und servieren.

Janka Alwon am 13. März 2017