

Glasnudel-Salat mit Hähnchen-Brust und Erdnuss-Soße

Für zwei Personen

125 g Hähnchenbrust	50 g Glasnudeln	125 g Salatgurke
1 Chinakohl	50 g Sojasprossen	1 Zitrone
50 g Ingwer	2 Frühlingszwiebeln	1 Knoblauchzehe
25 g Erdnüsse, ungesalzen	2 EL Tomatenmark	30 ml Sojasauce
1 EL Sherryessig	2 EL Rapsöl	Zucker, Curry
Cayennepfeffer	Salz, Pfeffer	

Die Glasnudeln in einer ausreichenden Menge Salzwasser gar ziehen lassen.. Die Hähnchenbrust waschen trockentupfen und in Streifen schneiden. Den Sherryessig, mit 25 Millilitern der Sojasauce und dem Tomatenmark zu einer Marinade verrühren. Die Hähnchenstreifen darin einlegen. Die Gurke schälen, in Streifen hobeln und mit Zucker bestreuen. Den Chinakohl halbieren, eine Hälfte in Streifen schneiden, waschen und trockentupfen. Die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Die Zitrone halbieren. Den Ingwer schälen und reiben. Die Erdnüsse grob hacken. Beides zusammen mit der restlichen Sojasauce verrühren. Mit Curry, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Glasnudeln abgießen, unter kaltem Wasser abschrecken. Die Gurke abspülen. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und das marinierte Fleisch darin von allen Seiten anbraten. Die Frühlingszwiebeln sowie die Sojasprossen zugeben und ebenfalls kurz anbraten. Den Inhalt der Pfanne anschließend mit den Nudeln vermengen. Den Kohl und die Gurke abschließend zugeben und unterheben. Den Nudelsalat auf einem Teller anrichten. Etwas Sauce darüber geben, den Rest separat anrichten und servieren.

Susanne Bern am 14. Mai 2013