

Glasnudel-Salat mit Hähnchen und Joghurt-Dip

Für zwei Personen

300 g Hähnchenbrust	100 g Glasnudeln	200 g frischer Spinat
2 Limetten	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	2 EL Erdnusskerne
30 g frischer Ingwer	1 rote Pfefferschote	4 EL Sojasauce
75 g Crème-fraîche	75 g Joghurt	1 TL Currypulver
3 EL geröstetes Sesamöl	100 g Mehl	Öl, Zucker
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Hähnchenbrüste waschen, trocken tupfen, klein schneiden und mehlieren. In einer Pfanne mit heißem Öl anbraten und anschließend für 15 Minuten in der Pfanne im Backofen schmoren lassen. Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen und die Glasnudeln in siedendem Wasser fünf Minuten lang ziehen lassen. Die Pfefferschote putzen und in kleine Stücke schneiden. Den Ingwer schälen und mit der Reibe fein raspeln. Die Glasnudeln in einen Sieb abgießen, mit drei Esslöffeln Sojasauce, dem Sesamöl, der geschnittenen Pfefferschote und den Ingwerraspeln vermengen. Den Spinat verlesen, waschen und klein schneiden. Das Hähnchen aus dem Ofen nehmen und in Scheiben schneiden. Den Spinat in die Pfanne, in der zuvor das Hähnchen war andünsten. Anschließend den Spinat zusammen mit den Hähnchenstreifen unter die Glasnudeln heben. Eine der Limetten auspressen und den Saft auffangen. Die zweite Limette in Spalten schneiden. Den Salat mit Salz, Pfeffer und dem Limettensaft abschmecken. Die halbe Knoblauchzehe abziehen und klein schneiden. Den Joghurt, die Crème-fraîche, die restliche Sojasauce und das Currypulver mit dem Knoblauch vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Den Glasnudelsalat mit Hähnchen auf einem Teller anrichten. Mit den Limettenspalten und den Erdnusskernen und dem Joghurt-Dip garnieren und servieren.

Theresa Weiß am 22. Oktober 2013