

Hähnchen asiatisch

Description

Zutaten:

2 Hähnchenbrustfilets

Sesam

Erdnussöl

1 Chinakohl

1 Karotte

1 Bund Frühlingszwiebeln

1 Chilischote

5 Zuckerschoten

1 Packung Glasnudeln

2 EL Erdnussbutter

2 EL Naturjoghurt

2 Limetten

Salz und Pfeffer

Ingwer

Zubereitung:

Hähnchen salzen und Pfeffern und mit etwas Erdnussöl bebraten und in die Pfanne braten. Zum Schluss Sesam mit in die Pfanne geben und rösten lassen.

Glasnudeln mit etwas Salz ziehen lassen.

Chinakohl klein schneiden, Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, Karotten klein schneiden, Zuckerschoten klein schneiden, Chilischoten in Ringe schneiden. Fürs Dressing Schale und Saft 1 Limette, Salz und Pfeffer, Erdnussöl verrühren.

Für die Soße 2 EL Erdnussbutter, 2 EL Naturjoghurt, Ingwer, Limettensaft vermengen.

Nudeln mit Salat und Hähnchen anrichten und die Sesamkerne über das Hähnchen streuen.

Category

1. Geflügel

Date Created

März 23, 2019

Author

jeanny