

Original
Geflügel



kochzauber

GLASNUDEL-GEMÜSE-SALAT MIT LIMETTEN-CHILI-DRESSING UND PUTENSTREIFEN

40 Minuten



626 kcal
Kalorien

55,5 g
Kohlenhydrate

28,5 g
Fett

35 g
Eiweiß

ZUTATEN



ZUBEREITUNG

Paprika, rot	1
Karotte*	1
Frühlingszwiebeln*	½ Bund
Salz und Pfeffer (B)	
Glasnudeln	100 g
Erdnüsse, ges., ger.	25 g
Petersilie, glatt	10 g
Limette, unbeh.	½
Öl (B)	4 EL
Sweet Chili Soße	2 × 14 g
Chilischote	1
Putenbrust	ca. 240 g
Honig (B)	1–2 TL

B = Basiszutaten

*Restmenge wird für ein anderes Gericht benötigt.

UTENSILIEN

kleiner Topf, Sieb, feine Reibe
Schüssel, 2 Pfannen

1 Paprika waschen, Stiel und Kerne entfernen und in ca. 0,2 cm feine Streifen schneiden. **1 Karotte*** waschen, Enden entfernen und längs in ca. 0,2 cm feine Streifen schneiden. **½ Bund Frühlingszwiebeln*** waschen, trocken schütteln und schräg in feine Ringe schneiden.

2 Reichlich **Salzwasser** (ca. 800 ml) im kleinen Topf zum Kochen bringen. Anschl. **Glasnudeln** im siedenden **Salzwasser** ca. 3 Min. garen (nicht kochen). Indes **Erdnüsse** grob hacken. **Petersilie** waschen, trocken schütteln und **Blätter** fein hacken.

3 **Nudeln** absieben. **Limette** waschen, trocken tupfen, 1 TL **Schale** abreiben, halbieren, **Saft** einer **½ Limette** auspressen. **Limettensaft, -abrieb** und **2 EL Öl** mit **Sweet Chili Soße** in der Schüssel vermengen, **salzen** und **pfeffern**. **Chilischote** waschen, Kerne entfernen und in feine Ringe schneiden.

4 **1 EL Öl** in der 1. Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. **Paprika** und **Karotten** ca. 3 Min. anbraten und danach zum **Dressing** geben. Die **Frühlingszwiebeln** und **Petersilie** unterheben. **Glasnudeln** abgießen, zum **Gemüse** geben und vermengen.

5 **1 EL Öl** in der 2. Pfanne auf mittl. bis hoher Stufe erhitzen. **Putenbrust** waschen, trocken tupfen, in ca. 2 cm dicke Streifen schneiden und **salzen**. **Putenstreifen** rundherum ca. 5–7 Min. anbraten.

6 **Putenstreifen** pfeffern und mit 1–2 TL **Honig** verfeinern. **Salat** mit **Erdnüssen** und **Putenstreifen** in Schalen anrichten. Anschließend mit **Chili** bestreuen und servieren.

GUTEN APPETIT!

INFO Die Glasnudel ist gegart ein transparenter Nudelfaden, der eigentlich gar keine echte Nudel ist. Sie wird aus Reismehl und Stärke von Mungbohnen geformt. Glasnudeln eignen sich hervorragend für Weizenmehlallergiker.

Garzeiten sind Richtwerte und können abhängig von Kochgeschirr und Größe der Zutaten abweichen.