



hr1-DOLCE VITA

Ingo Bockler

## **Glasnudelsalat mit Hühnchen und Mango**

### **ZUTATEN**

120 ml Sweet Chili Sauce  
1 Limette, unbehandelt  
15 g Ingwer  
1 Mango  
4 Hähnchenbrüste á 80-100 g  
Etwas Sojasauce, dunkel  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
40 ml Sonnenblumenöl zum Braten  
20 g Koriander  
1 Karotte  
1 St. Lauch  
100 g feine Glasnudeln  
Erdnüsse

### **ZUBEREITUNG**

Die Limettenschale abreiben, dann die Limette halbieren. Eine Limettenhälfte auspressen, die zweite Hälfte in Spalten schneiden. Den Limettensaft und -abrieb mit ca. 2/3 der Sweet Chili Sauce verrühren und mit geriebenem Ingwer abschmecken. Das Mango-Fruchtfleisch in streichholzlange Streifen schneiden.

Das Hähnchenfleisch mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in gleichmäßig dünne Streifen schneiden. Mit 1 EL Pflanzenöl, der restlichen Sweet Chili Sauce und einem Spritzer Sojasauce gut vermischen und zum Marinieren bereitstellen. Den Koriander fein schneiden und das Wurzelgemüse in feine Streifen schneiden oder hobeln.

Die marinierten Hähnchenstreifen mit etwas Öl in einer Pfanne bei hoher Hitze scharf anbraten und würzen.

1 Liter Wasser zum Kochen bringen und die Glasnudeln in einem Topf damit übergießen. Mit etwas Salz würzen und ca. 1–2 Minuten ziehen lassen. Die Nudeln in ein Sieb abgießen und mit Mango, Lauch, Karotten, Koriander und Sauce mischen. Auf eine Servierplatte geben, die Hähnchenstreifen darüber verteilen, und mit Erdnüssen bestreut servieren.