

Gebackenes Hähnchen mit Asianudel-Salat

Zutaten für Hähnchen und Salat (für 2 Personen):

- 200 g Hähnchenbrustfilet
- 2 EL Sojasoße
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 EL Rapsöl
- Pfeffer
- 50 g Vollkorn-Reisnudeln
- 1 rote Paprika
- 150 g Zuckerschoten
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Möhre
- 1 EL Sesam
- etwas frischer Ingwer

Sojasoße mit Rapsöl mischen und mit etwas Pfeffer würzen. Knoblauch schälen, pressen und hinzufügen. Hähnchen waschen, trocken tupfen und in kleinere Stücke zerteilen. In die Marinade geben, gut verrühren und etwa 1 Stunde ziehen lassen.

Ofen auf 180 Grad vorheizen. Das Hähnchen zusammen mit der Marinade in eine Auflaufform geben und etwa 20-25 Minuten im Ofen backen.

In der Zwischenzeit Reisnudeln nach Packungsanweisung zubereiten und abtropfen lassen. Paprika waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zuckerschoten waschen, putzen und in wenig Wasser etwa 3 Minuten blanchieren, anschließend abgießen. Frühlingszwiebeln in dünne Röllchen schneiden. Möhren schälen und zusammen mit dem Ingwer fein reiben. Gemüse mit den Nudeln vermengen.

Zutaten für Dressing und Fertigstellung:

- 50 g Cashewkerne
- 2 EL Walnussöl
- 1 EL Essig
- 1 EL Sojasoße
- Pfeffer
- nach Belieben: etwas Limettensaft

Cashewkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe kurz anrösten. Restliche Zutaten zu einem Dressing verrühren und nach Belieben mit etwas Limettensaft abschmecken.

Hähnchen nach Ende der Garzeit aus dem Ofen nehmen. Asianudel-Salat auf Tellern anrichten. Die Hähnchenstücke darauf verteilen und mit Cashewkernen, Sesam und dem Dressing servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 04.03.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen