

Glasnudelsalat mit Hähnchen

Zutaten:

200g Glasnudeln
400g Hähnchenbrustfilet
1 große Möhre
1 Paprika
Salz, Pfeffer, Paprikapulver
1 TL Tomatenmark, Öl
1 bis 2 Teelöffel Sambal Oelek
ggf. 2 Knoblauchzehen und 1 Zitrone

Zubereitung:

Zuerst wird die Möhre geraspelt und die Paprika in kleine Würfel geschnitten. Diese werden in eine Pfanne mit Öl gegeben und angebraten. Mit Salz, Tomatenmark und Sambal Oelek würzen. Währenddessen wird die Marinade aus 2 gepressten Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer und ein wenig Paprikapulver gemacht. Das Filet wird in kleine Streifen geschnitten und mit der Marinade vermischt. Das fertig gebratene Gemüse kann in die Servierschüssel gegeben werden, nun kann das Fleisch in der selben Pfanne rundum angebraten werden. Dafür noch etwas Öl zugeben. In dieser Zeit können die Glasnudeln nach Packungsanleitung zubereitet werden. Zuletzt wird alles in die Servierschüssel mit dem Gemüse gegeben und gut vermischt. Dieser Salat wird dann bis zum Verzehr kühl gestellt.

Der Salat kann natürlich auch warm verzehrt werden. Nach Belieben kann auch ein Spritzer Zitronensaft hinzugefügt werden. Darauf achten, dass nicht zu wenig Öl verwendet wird, sonst wird der Salat zu trocken.

