



Vietnamesischer Reissudelsalat mit frischen Kräutern

Menge: 4 große Portionen

Zubereitungszeit: 1 bis 1,5 Stunden

Marinierzeit: mind. 1 Stunden oder über Nacht

Schwierigkeitsgrad: 🧑🍳 einfach

Zutaten für 4 Personen:

500 g Hähnchenbrust

200 - 300 g Glasnudeln

2 Karotten

2 Frühlingszwiebeln

1 Bund Thaibasilikum

1 Bund Koriander

4 Stängel Minze

1 Salatkopf (z.B. Lollo Rosso)

8 EL Erdnüsse

8 EL Röstzwiebeln (glutenfrei)

1 Paprika, rot

Mungobohnensprossen

Für das Dressing (Nuoc Mam Cham):

4 Knoblauchzehen (oder 2 TL

Knoblauchpaste)

2 kleine rote Chilischoten

4 EL braunen Zucker

8 EL vietnamesische Fischsauce

16 EL heißes Wasser

1,5 Limetten, ausgepresst

Pfeffer

Für die Marinade:

2 TL Zitronengras

2 Knoblauchzehen (oder 1,5 TL

Knoblauchpaste)

3 TL Fischsauce

1,5 TL Palmzucker

1 TL Sambal Oelek

1/2 TL Salz

Zubereitung:

Zuerst das Dressing zubereiten, da es bestenfalls einige Stunden durchziehen sollte. Dafür den Knoblauch und die Chilischoten klein hacken, in einen Mörser geben und zusammen mit dem Zucker zu einer Paste zerreiben. Zwei gute Prisen Pfeffer, das Wasser, die Fischsauce und den Limettensaft dazugeben. Alles miteinander verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.

Für die Marinade Zitronengras von der äußeren Hülle befreien und mit dem Knoblauch in einen Multi-Zerkleinerer geben. 3 TL Fischsauce, 1,5 TL Palmzucker, 1 TL Sambal Oelek und 1/2 TL Salz zufügen und zu einer Marinade vermengen.

Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke schneiden und mind. 1 Stunde oder über Nacht marinieren.

Karotten raspeln. Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Die Kräuter und den Salat waschen und in Streifen schneiden. Paprika in Streifen schneiden und Sprossen waschen. Erdnüsse hacken.

Glasnudeln nach Packungsanweisung garen.

Hähnchenbrust aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und in einer heißen Pfanne braten.

Nudeln auf einen Teller geben. Gemüse, Salat, Kräuter, Sprossen, Erdnüsse und Hähnchenbrust darauf geben und mit dem vietnamesischen Dressing vermengen. Mit Röstzwiebeln bestreut servieren.

Vegane Variante:

Anstatt des Hühnchens kann man auch Tofu marinieren. Wer kein Soja verträgt, kann sich auch ganz einfach ein Kichererbsen-Tofu selber machen. Ein Rezept findest du [hier](#). Anstatt der Fischsauce verwendet man für die Marinade einfach 4 EL Sojasauce und 4 EL Reisessig. Für die Marinade kann man die Fischsauce auch durch 3 TL Sojasauce ersetzen. Sojasauce wird bei einer Unverträglichkeit gegenüber Soja oft gut vertragen, da das Soja hier fermentiert ist.