

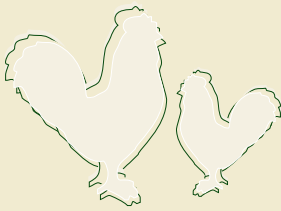


HÄHNCHENBRUST MIT SOBA NUDEL-SALAT

in Limette-Ingwer-Soja-Dressing



Landgeflügel



HÄHNCHENBRUST MIT SOBA NUDEL-SALAT

in Limette-Ingwer-Soja-Dressing

Zutaten für 4 Personen:

4	Hähnchenbrustfilets
2 EL	Sonnenblumenöl
30 g	eingelegten Ingwer
2 EL	Reiswein
3 EL	Limettensaft
4 EL	Sojasauce
3 EL	Sesamöl
250 g	Soba Nudeln oder dünne Spaghetti
2	Möhren
200 g	kleine Shiitake oder andere Pilze
150 g	Zuckerschoten
100 ml	Geflügelbrühe
	Salz und Pfeffer
1 EL	weißer Sesam
1 EL	schwarzer Sesam
1 Kästchen	Lila Kresse



Zubereitung:

Das Hähnchenfleisch in 1 EL Sonnenblumenöl von allen Seiten scharf anbraten und im Backofen bei 80 °C etwa 35 Minuten zu Ende garen.

Den eingelekten Ingwer abtropfen lassen, fein hacken und mit Reiswein, Limettensaft, Sojasauce und Sesamöl vermischen. Die Soba Nudeln bissfest garen und noch heiß mit der Marinade vermengen.

Die Möhren in dünne Scheiben schneiden, Shiitake und Zuckerschoten halbieren. Shiitake-Pilze und Möhren in 1 EL Sonnenblumenöl etwa 2 Minuten anbraten. Zuckerschoten und Brühe dazugeben, etwa 1 Minute kochen lassen, zu den Nudeln geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Weitere leckere Rezepte unter
www.deutsches-gefluegel.de

www.landgefuegel.de