

KÜCHENRATGEBER

STEFANIE NICKEL

# THAILAND



G|U



## ASIA-KRAUTSALAT

*Für 4 Personen*

*25 Min. Zubereitung*

*20 Min. Ruhen*

*Pro Portion ca. 220 kcal*

*8 g E*

*15 g F*

*10 g KH*

### HERBST-REZEPT

*½ kleiner Weißkohl (ca. 700 g)*

*3 Frühlingszwiebeln*

*1 rote Paprika*

*1 Stück Ingwer (2-3 cm)*

*2 EL Sojasauce*

*2 EL Reisessig*

*2 EL Sesamöl*

*Pfeffer*

*½ Bund Koriandergrün*

*80 g Erdnusskerne (unge-salzen)*

1 Die äußeren Blätter des Weißkohls entfernen. Den Kohl vierteln und den Strunk herausschneiden. Die Weißkohlviertel auf dem Gemüsehobel in sehr feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und die Hälften in schmale Streifen schneiden.

2 Den Ingwer schälen und fein reiben. Mit Sojasauce, Essig und Sesamöl zu einem Dressing verquirlen. Mit Pfeffer würzen. Weißkohl, Frühlingszwiebeln und Paprika mit dem Dressing mischen und ca. 20 Min. ziehen lassen.

3 Den Koriander kurz abbrausen und trocken tupfen, die Blätter abzupfen und grob hacken. Die Erdnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Erdnüsse grob hacken und mit dem Koriander unter den Salat mischen. Den Salat servieren.



## THAI-SALAT MIT HÄHNCHEN UND REISNUDELN

*Für 4 Personen*

*1 Std. Zubereitung*

*Pro Portion ca. 350 kcal*

*23 g E*

*4 g F*

*53 g KH*

### FRÜHLINGS-REZEPT

*200 g Reisnudeln*

*3 Möhren*

*2 rote Schalotten*

*4 Stangen Staudensellerie (mit Grün)*

50 g Sojasprossen  
3 Limetten (davon 1 Bio)  
4 EL Fischsauce  
1 EL Palmzucker (ersatzweise Rohrohrzucker)  
Pfeffer  
2 Hähnchenbrustfilets (à ca. 150 g)  
Salz  
1 EL Sonnenblumenöl

1 Die Reismnudeln in kaltem Wasser ca. 30 Min. einweichen. Inzwischen die Möhren putzen, schälen und in dünne Streifen schneiden oder hobeln. Die Schalotten schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Den Sellerie putzen, das Grün beiseitelegen und die Stangen schräg in Stücke schneiden. Die Sojasprossen abbrausen und abtropfen lassen.

2 Die Bio-Limette heiß waschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Von allen Limetten den Saft auspressen. Mit Fischsauce und Zucker verquirlen und mit Pfeffer würzen.

3 Die eingeweichten Nudeln aufkochen und nach Packungsanweisung garen. Abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Mit Möhren, Schalotten, Sprossen und dem Dressing vermischen und ca. 20 Min. ziehen lassen.

4 Inzwischen die Hähnchenbrustfilets trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin pro Seite ca. 4 Min. anbraten. Herausnehmen und abkühlen lassen.

5 Das beiseitegelegte Selleriegrün grob hacken. Das Hähnchenfleisch in Scheiben schneiden und mit dem Staudensellerie unter den Salat mischen. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Selleriegrün bestreut servieren.



## SÜSSSAURER MANGOSALAT

*Für 4 Personen*

*35 Min. Zubereitung*

*Pro Portion ca. 215 kcal*

*5 g E*

*7 g F*

*29 g KH*

### KLASSIKER

*2 Bio-Zitronen*

*1 rote Chilischote*

*2 EL Tamarindenpaste*

*1 EL Fischsauce*

*2 EL Palmzucker (ersatzweise Rohrohrzucker)*

*Salz, Pfeffer*

*50 g Erdnusskerne (unge-salzen)*

*2 reife Mangos*

*2 rote Paprika*

*1 rote Zwiebel*

*1 Bund Koriandergrün*