



Hähnchen süß-sauer mit Glasnudeln, Pilzen und Cashewkernen



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---------------------|-------|
| Bio Limetten | 1 St. |
| Sojasauce | 20 ml |
| Chili, gemahlen | |
| Honig | 1 EL |
| Hähnchenbrustfilets | 600 g |
| Cashewkerne | 5 EL |
| Champignons, braun | 500 g |
| Öl | 2 EL |
| Salz | 1 EL |
| Glasnudeln | 200 g |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf, große Pfanne, große Auflaufform, Sieb, feine Reibe, Küchenkrepp

1. Ofen auf 180 °C vorheizen. Limette heiß waschen, etwa 1 TL Schale abreiben. Limette halbieren und Saft auspressen. Die Hälfte des Limettensafts, Limettenabrieb, Sojasauce, Chili und 1 EL Honig in einer Auflaufform mischen. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen, dritteln und zur Marinade geben. Im Ofen ca. 17 Min. garen.
2. Cashewkerne grob hacken und beiseitestellen. Pilze ggf. mit Küchenkrepp säubern und je nach Größe vierteln bzw. sechsteln. 2 EL Öl in einer Pfanne auf hoher Stufe erhitzen und Pilze und Cashewkerne darin ca. 3 Min. anbraten.
3. Hähnchen aus dem Ofen nehmen, mit Marinade zu den Pilzen geben und ca. 3 Min. zusammen braten. Anschließend mit etwas Limettensaft, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.
4. In einem Topf ca. 600 ml Salzwasser aufkochen. In einer Schüssel Glasnudeln mit kochendem Salzwasser übergießen und ca. 5 Min. gar ziehen lassen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken.
5. Glasnudeln abgießen und auf Tellern anrichten. Hähnchen und Pilze dazugeben und mit Petersilie bestreuen. Hähnchen süß-sauer mit Glasnudeln, Pilzen und Cashewkernen servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 571 kcal |
| Kohlenhydrate | 52 g |
| Eiweiß | 37 g |
| Ballaststoffe | 3 g |
| Fette | 24 g |