Mango-Nudelsalat von Nadiya Hussain

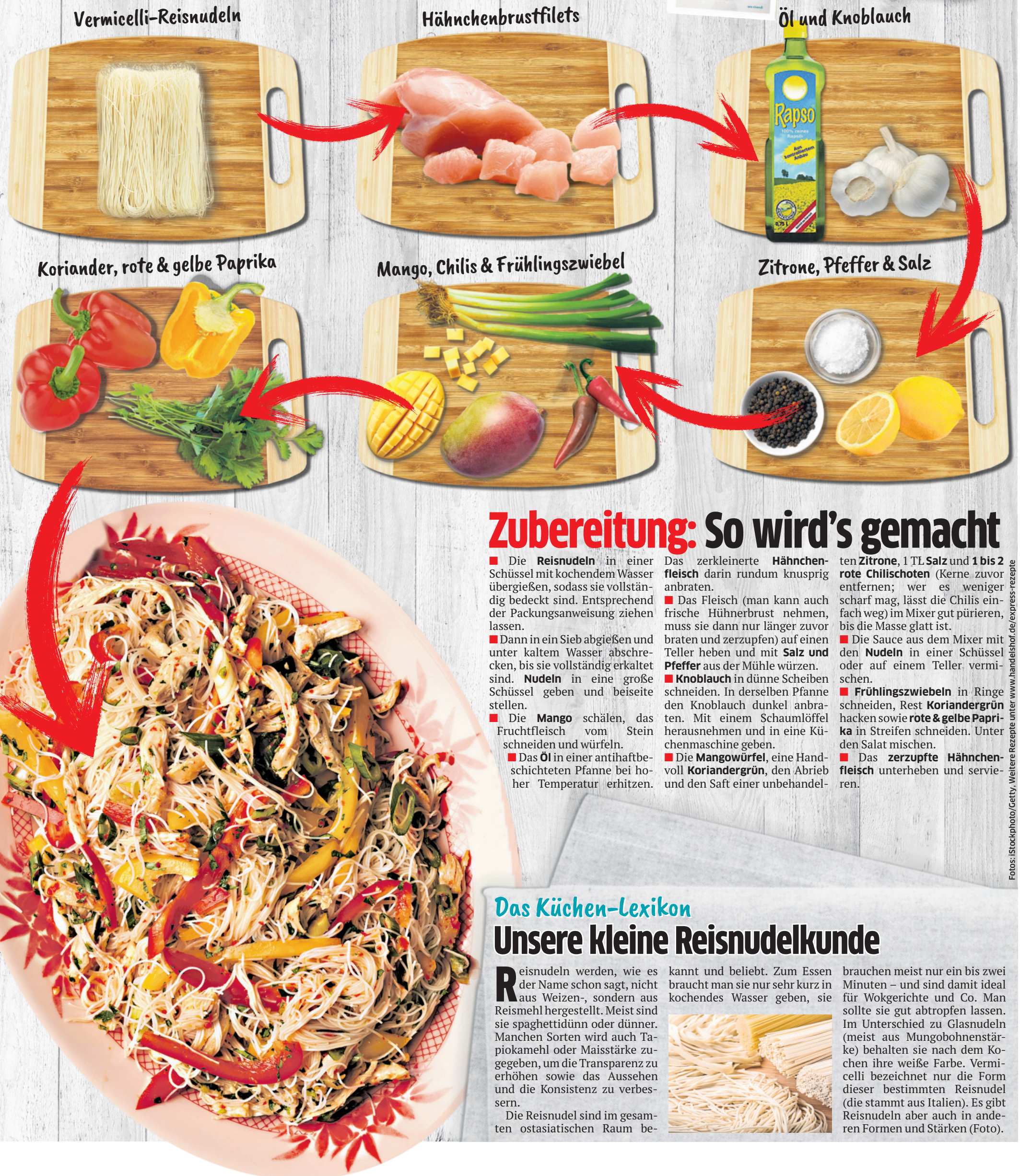
Präsentiert von:
Handelshof
Der Frische-Profi
Genuss
Rezept der Woche

Nadiya Hussain ist in Großbritannien ein Koch-Star. Die Engländerin ist Bäckerin, ihre Eltern stammen aus Bangladesch, sie wuchs in Luton auf. Und sie macht viel mehr als Backen – ihre Rezepte sind immer easy und strotzen nur so vor Aromen aus aller Welt. In ihrem neuen Kochbuch widmet sie sich stressfreien Rezepten (Nadiyas Lust & Laune Küche", ars vivendi, 26 Euro). Wir zeigen hier ihren würzigen Nudelsalat mit Mango. Perfekt als Abendessen oder zum Grillen.



■ Zutaten — Portionen: 6

230 g	Vermicelli-Reisnudeln
200 g	Hähnchenbrustfilets, vorgegart
3 EL	Öl, etwas Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2	Knoblauchzehen und 1 Zitrone
1	Mango und 1-2 rote Chilischoten
1 Bund	Koriandergrün & Frühlingszwiebeln
Je 1	rote und gelbe Paprika



Zubereitung: So wird's gemacht

■ Die **Reisnudeln** in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen, sodass sie vollständig bedeckt sind. Entsprechend der Packungsanweisung ziehen lassen.

■ Dann in ein Sieb abgießen und unter kaltem Wasser abschrecken, bis sie vollständig erkaltet sind. **Nudeln** in eine große Schüssel geben und beiseite stellen.

■ Die **Mango** schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln.

■ Das **Öl** in einer antihaftbeschichteten Pfanne bei hoher Temperatur erhitzen. Das zerkleinerte **Hähnchenfleisch** darin rundum knusprig anbraten.

■ Das Fleisch (man kann auch frische Hühnerbrust nehmen, muss sie dann nur länger zuvor braten und zerzupfen) auf einen Teller heben und mit **Salz und Pfeffer** aus der Mühle würzen.

■ **Knoblauch** in dünne Scheiben schneiden. In derselben Pfanne den Knoblauch dunkel anbraten. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und in eine Küchenmaschine geben.

■ Die **Mangowürfel**, eine Handvoll **Koriandergrün**, den Abrieb und den Saft einer unbehandelten **Zitrone**, 1 TL **Salz** und **1 bis 2 rote Chilischoten** (Kerne zuvor entfernen; wer es weniger scharf mag, lässt die Chilis einfach weg) im Mixer gut pürieren, bis die Masse glatt ist.

■ Die Sauce aus dem Mixer mit den **Nudeln** in einer Schüssel oder auf einem Teller vermischen.

■ **Frühlingszwiebeln** in Ringe schneiden, Rest **Koriandergrün** hacken sowie **rote & gelbe Paprika** in Streifen schneiden. Unter den Salat mischen.

■ Das **zerzupfte Hähnchenfleisch** unterheben und servieren.

Fotos: iStockphoto/Getty, Weitere Rezepte unter www.handelshof.de/express-rezepte

Das Küchen-Lexikon

Unsere kleine Reisnudelkunde

Reisnudeln werden, wie es der Name schon sagt, nicht aus Weizen-, sondern aus Reismehl hergestellt. Meist sind sie spaghettidünn oder dünner. Manchen Sorten wird auch Tapiokamehl oder Maisstärke zugegeben, um die Transparenz zu erhöhen sowie das Aussehen und die Konsistenz zu verbessern.

Die Reisnudel sind im gesamten ostasiatischen Raum bekannt und beliebt. Zum Essen braucht man sie nur sehr kurz in kochendes Wasser geben, sie brauchen meist nur ein bis zwei Minuten – und sind damit ideal für Wokgerichte und Co. Man sollte sie gut abtropfen lassen. Im Unterschied zu Glasnudeln (meist aus Mungobohnenstärke) behalten sie nach dem Kochen ihre weiße Farbe. Vermicelli bezeichnet nur die Form dieser bestimmten Reisnudel (die stammt aus Italien). Es gibt Reisnudeln aber auch in anderen Formen und Stärken (Foto).