



Shirataki-Chicken-Bowl

Für den Salat

100 g Lien Ying Shirataki Noodles Spaghetti Style

1 Paprika, rot

2 Möhren

1 Mango, reif

1 Salat-Gurke (Bio)

Nach Belieben Lien Ying Bambus Sprossen in Streifen

1 Romana Salat

2 Frühlingszwiebeln

1 Avocado

Nach Belieben Sesam

Nach Belieben Erdnüsse, gesalzen

Für die Sauce

0.5 Mango

30 ml Lien Ying Reis Essig

2 Teelöffel Lien Ying Sesam Öl geröstet

30 ml Orangensaft

Gesamtzeit: 35 min

Schwierigkeitsgrad: schwer

Portionen: 2 Personen

1 Zitronensaft, frisch gepresst

0.5 Teelöffel Lien Ying Sriracha Sauce

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

Etwas Chiliflocken, rot

1 Esslöffel Honig

0.5 Teelöffel Lien Ying Koriander gemahlen

1 Messerspitze(n) Lien Ying Zitronengras gemahlen

Etwas Salz & Pfeffer

Für das Hähnchen

500 g Hähnchenbrust

Etwas Salz & Pfeffer

1 Messerspitze(n) Lien Ying Kreuzkümmel gemahlen

0.5 Teelöffel Zitronenschale, getrocknet

1 Teelöffel Koriandergrün, getrocknet

Shirataki-Chicken-Bowl

1. Die Shirataki Spaghetti nach Packungsanleitung zubereiten und abkühlen lassen.

Romana Salat waschen und trocknen. Paprika, Gurke, Möhre und die Mango schälen und mit dem Salat in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebel in Ringe schneiden.

Für die Sauce, die Mango mit den weiteren Zutaten pürieren und gut abschmecken. In einer großen Schüssel Gemüse, Sprossen, Nudeln und Sauce miteinander mischen und 10 min. ziehen lassen.

Das Fleisch in Streifen schneiden. Gewürze vermischen und die Hähnchenbrust darin wenden. In Sesamöl scharf anbraten.

Die Avocado in Scheiben schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Salat mit der Avocado und dem Fleisch servieren und alles mit Sesam und gehackten Erdnüssen bestreuen.