Saté-Spieße süßsauer mit Asia-Nudelsalat

Zutaten

- 180 g Möhren
- 80 g Frühlingszwiebeln
- 150 g asiatische Eiernudeln
- 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 1 TL Sesamöl
- 2 TL Aceto Balsamico
- 0,25 TL Salz
- 0,5 TL Zucker
- 300 g Hähnchenbrustfilets
- 2 EL MAGGI Internationale Würzsauce Magic Asia

Zubereitung

1. Möhren putzen, waschen, schälen und durch den Spiralschneider drehen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
2. Asiatische Eiernudeln nach Packungsanweisung zubereiten.
3. In einer großen Schüssel Nudeln mit Möhren und Frühlingszwiebeln vermengen. 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl, Sesamöl, Aceto Balsamico, Salz und Zucker zu einem Dressing verrühren und über den Nudelsalat geben. Gut verrühren und einige Minuten durchziehen lassen.
4. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und jedes Filet längs in 4 Streifen schneiden. Die Hähnchenstreifen mit Salz und Pfeffer würzen und mit MAGGI Internationale Würzsauce Magic Asia Sauce marinieren und wellenförmig auf Holzspieße auffädeln.
5. In einer Pfanne 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen und die Hähnchen-Satée-Spieße darin braten. Zusammen mit dem Asia-Nudelsalat servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	35 g
Energie	311 kcal
Fett	8 g
Protein	23 g

30 Minuten

4 Portionen

MAGGI KOCHSTUDIO 60523 Frankfurt am Main >> Telefon (069) 66 71 - 28 41 >> facebook.com/MaggiKochstudio >> www.maggi.de