



## Glasnudelsalat mit Sesam-Hähnchen und Mango

### Zutaten

- 50 g Frühlingszwiebeln
- 100 g Möhren
- 200 g Staudensellerie
- 350 g Mango, reif
- 30 g Koriander, frisch
- 200 g Hühnerbrustfilets
- 70 g Glasnudeln
- 2 EL Sesamkörner
- 1 EL THOMY Reines Rapsöl
- 1 Beutel MAGGI MAGIC ASIA Würzpaste für Teriyaki Style
- 3 EL Fischsauce
- 2 EL Limettensaft

### Zubereitung

1. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Möhren putzen, waschen, schälen und in feine Stifte schneiden. Staudensellerie putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom harten Kern lösen und in kleine Würfel schneiden. Koriander grob hacken. Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden.
2. Glasnudeln nach Anweisung auf der Packung zubereiten.
3. In der Zwischenzeit in einer beschichteten Pfanne Sesamkörner anrösten. Aus der Pfanne nehmen.
4. Öl in der Pfanne heiß werden lassen. Hähnchenstreifen darin ca. 3 Min. anbraten. Würzpaste zugeben und kurz mit anbraten. Alles aus der Pfanne nehmen und warm halten. Möhren und Staudensellerie in die Pfanne geben und 3 Min. braten. Mango und Frühlingszwiebeln ebenfalls zugeben und kurz darin schwenken.
5. Die Glasnudeln unterheben. Mit Fischsauce und Limettensaft abschmecken und anschließend in eine Schüssel geben oder in Bowls verteilen. Koriander mit den Hähnchenbruststreifen auf dem Salat verteilen. Sesamkörner darüber streuen.

#### Nährwert-Anzeige

|               |          |
|---------------|----------|
| Kohlenhydrate | 65 g     |
| Energie       | 603 kcal |
| Fett          | 20 g     |
| Protein       | 38 g     |

🕒 33 Minuten

⊕ 2 Portionen