

Nudelsalat mit Currysoße

Salate » Nudel-Salate

Zutaten (4 Personen)

- » 250g Penne
- » Salz & Pfeffer
- » Paprika-Pulver (edelsüß)
- » 300g Hähnchenbrustfilet(s)
- » 2EL Öl
- » 300g Erbsen
- » 1 gr.Dose Ananas
- » 2EL Salatmayonnaise
- » 150g Saure Sahne
- » 300g Vollmilchjoghurt
- » Cayennepfeffer
- » Curry
- » 1TL Instant-Gemüse-Brühe
- » 1 Chinakohl
- » 1 Zwiebel(n)
- » Petersilie

Bewertung



Beschaffung

manchmal im Discounter



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

31-60min

Rezept-Foto



Zubereitung

1. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser 8-10min garen. Hähnchenfilets im heißen Öl von jeder Seite 4-5min braten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Erbsen auftauen lassen.

2. Ananas abtropfen lassen, den Saft dabei auffangen. Salatmayonnaise, saure Sahne, Joghurt und 3EL Ananassaft verrühren. Mit Salz, Cayennepfeffer, Curry und Gemüsebrühe abschmecken.

3. Chinakohl in ca. 2cm breite Streifen schneiden. Zwiebel in dünne Ringe schneiden. Ananas in schmale Stücke schneiden. Hähnchenfilets in mundgerechte Stücke schneiden. Vorbereitete Zutaten mit der Currysoße vermengen und nochmals abschmecken. Nudelsalat auf einer Platte anrichten und mit Petersilie bestreuen.

Nährwerte: 670kcal/E35g/F25g/KH72g pro Portion

angelegt am: 02.06.2003

Rezept-Nr: 333

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke