

Fruchtiger Nudelsalat

Wer Nudelsalat gern fruchtig mag, wird dieses Rezept mit zartem Hähnchen, fruchtigen Mandarinen und knackigen Cashewkernen lieben.

etwa 6 Portionen



gelingt leicht

bis 40 Minuten



Zutaten:

Zutaten:

250 g Nudeln z. B. Farfalle
Salz
100 g Cashewkerne
400 g Hähnchenbrustfilet
frisch gemahlener Pfeffer
2 EL Speiseöl
1 Bund Frühlingszwiebeln
175 g Mandarinen (Abtropfgew.)

Salatsoße:

300 g Dr. Oetker Crème fraîche
Classic
3 EL Zitronensaft
1 Pck. Dr. Oetker Finesse Geriebene
Zitronenschale
1 TL mittelscharfer Senf
1 EL flüssiger Honig
1 gestr. TL Curry
etwa 1 TL Salz
frisch gemahlener Pfeffer

Wie bereite ich einen fruchtigen Nudelsalat zu?:

1 Vorbereiten:

Nudeln in Salzwasser nach Packungsanleitung kochen, auf ein Sieb geben, kalt abspülen und abtropfen lassen. Cashewkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett etwas rösten und auf einem Teller erkalten lassen.

2 Zubereiten:

Hähnchenbrustfilet unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin von beiden Seiten insgesamt etwa 12 Min. (je nach Dicke) braten. Die Filets warm stellen oder erkalten lassen.

Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden. Mandarinen auf einem Sieb abtropfen lassen, Flüssigkeit dabei auffangen und 100 ml abmessen.



Versuchsküche

Rezepte und Tipps

3 Salatsoße:

Crème fraîche mit Mandarinenflüssigkeit und Zitronensaft, Finesse, Senf, Honig, Curry, Salz und Pfeffer verrühren und kräftig abschmecken. Gut die Hälfte der Soße mit den Nudeln verrühren.

- 4 Nudeln auf eine Platte geben, Frühlingszwiebeln und Mandarinenfilets darüber geben. Das Hähnchenbrustfilet in dünne Scheiben schneiden, darauflegen, mit Cashewkernen bestreuen und übrige Salatsoße darüber verteilen.

Tipps aus der Versuchsküche

- Wenn es schnell gehen soll, belegen Sie den fruchtigen Nudelsalat mit Geflügelaufschnitt (zu Röllchen gedreht) statt gebratenem Filet.

