

Nudelsalat mit Blaubeeren und Hähnchenbrust aus dem Thermomix®



© Nudelsalat mit Blaubeeren - Rezepte mit Herz



40 Min.



leicht



8 Portionen

Fruchtig & Frisch – Nudelsalat mal anders.

Alternativ könnt ihr auch gut Putenbruststreifen verwenden.

Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	75 g	Salzmandeln
<input type="checkbox"/>	200 g	Blaubeeren
<input type="checkbox"/>	500 g	dünne Hähnchenbrustfilets
<input type="checkbox"/>		Salz
<input type="checkbox"/>		Pfeffer
<input type="checkbox"/>	150 g	TK-Erbsen
<input type="checkbox"/>	300 g	kleine Nudeln (z.B. Muschelnudeln)
<input type="checkbox"/>	1200 g	Wasser
<input type="checkbox"/>	40 g	Ahornsirup
<input type="checkbox"/>	10 g	mittelscharfer Senf
<input type="checkbox"/>	40 g	Aceto balsamico
<input type="checkbox"/>	80 g	Olivenöl
<input type="checkbox"/>		nach Belieben Basilikum zum Garnieren

Zubereitung

1. Mandeln in den Mixtopf geben und 8 Sek./Stufe 7 mahlen. 75 g Blaubeeren zufügen und 5 Sek./Stufe 6 pürieren.
2. Fleisch trocken tupfen, salzen und pfeffern. Auf den Einlegeboden legen, Heidelbeer-Mandel-Masse auf die Fleischstücke streichen. (Wichtig: Damit das Fleisch vollständig durchgart, müssen die Filets dünn sein.)
3. Erbsen im Varoma verteilen (einige Luftschlitze frei lassen). Nudeln in den Gareinsatz geben und in den Mixtopf einhängen. ½ TL Salz über die Nudeln streuen, Wasser darübergießen. Varoma aufsetzen und alles 23 Min./Varoma/Stufe 1 garen.
4. Varoma abnehmen. Gareinsatz herausnehmen, Nudeln kalt abschrecken und abtropfen lassen. Mit den Erbsen in einer Schüssel mischen. Mixtopf leeren und trocknen.
5. Für das Dressing Ahornsirup, Senf, Essig, Öl, je ¼ TL Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben und 10 Sek./Stufe 5 mixen. Dressing und 125 g Blaubeeren unter die Nudel-Erbsen-Mischung heben. Hähnchenbrust in Scheiben schneiden und mit dem Nudelsalat anrichten. Nach Belieben mit Basilikum garniert servieren.

Nährwertangaben

Pro Portion: ca. 420 kcal – 24 g E – 18 g F – 39 g KH