



Vegane Hähnchennudeln Gong-Bao-Style

mit Paprika und Zucchini



ca. 30min



2 Personen

Mit diesem aromatischen Nudelgericht fühlen wir uns direkt in die chinesische Szechuan-Provinz versetzt: Leckere breite Nudeln, frische Paprika und Zucchini suhlen sich in einer Geschmacksexplosion aus Soja- und Hoisinsauce, Ingwer und Knoblauch. Der Clou: Das klassische „Hähnchen“, das bei diesem Gericht natürlich nicht fehlen darf, kommt heute von unserem Partner The Vegetarian Butcher und ist somit vegan. Umso besser!

Was du von uns bekommst

- 250g breite Mie-Nudeln ¹
- 1 rote Paprika
- 1 Zucchini
- 1 Packung vegane Hähnchenschnetzel ⁶
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer
- 1 Lauchzwiebel
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 50ml Hoisinsauce ^{1,6,11}

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Speisestärke
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 744kcal, Fett 11.6g, Kohlenhydrate 123.0g, Eiweiß 35.5g



1. Nudeln kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 3-5Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



2. Gemüse schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Zucchini** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden.



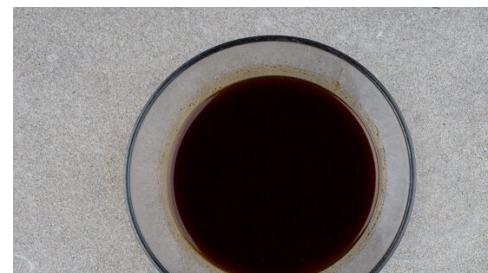
3. Schnetzel braten

Die **veganen Hähnchenschnetzel** und die **Zucchini** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. goldbraun anbraten. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Die **1/2 des Ingwers oder mehr nach Geschmack** schälen und fein würfeln. Die **Lauchzwiebel** schräg in dünne Ringe schneiden, dabei den **grünen Teil** von dem **weißen Teil** trennen.



4. Gemüse mitbraten

Die **Paprika** in die Pfanne geben und unter Rühren ca. 3Min. mitbraten, ggf. etwas mehr Pflanzenöl zufügen. Den **Knoblauch**, den **Ingwer** und den **weißen Teil der Lauchzwiebel** zugeben und in 1-2Min. leicht anbraten, dabei stetig rühren.



5. Sauce verrühren

Die **Sojasauce**, die **1/2 der Hoisinsauce** und 3TL hellen Essig mit 1EL Zucker und 1TL Speisestärke zu einer glatten **Sauce** verrühren.



6. Fertigstellen & servieren

Die **Nudeln** und die **Sauce** mit dem **Gemüse** in der Pfanne vermengen und 1-2Min. erwärmen, bis die Flüssigkeit fast verdampft und alles mit der **Sauce** bedeckt ist. Die **Nudeln** mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Teller verteilen und mit den **grünen Lauchzwiebeln** garniert servieren.