



Bang-Bang-Hähnchen auf Weizennudeln

mit Erdnussauce und Pak Choi



20-30min



2 Personen

Wer heute unkompliziert kochen und schlemmen will, ist hier genau richtig: In die Pfanne hüpfen Karottenscheibchen, aromatischer Ingwer und Lauchzwiebeln sowie Pak Choi, eine grünblättrige chinesische Kohlart. Zartes Hähnchenfilet lässt sich auch nicht lange bitten, sich an dem bunten Speed Dating zu beteiligen. Dazu eine Erdnussauce mit frischer Limette und süßlich-pikanter Chilisauce, leckere Weizennudeln – fertig!

Was du von uns bekommst

- 250g breite Mie-Nudeln ¹
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pak Choi
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Päckchen Erdnussbutter ⁵
- 50ml Sweet-Chili-Sauce
- 25ml Sojasauce ^{1,6}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 975kcal, Fett 28.1g,
Kohlenhydrate 126.3g, Eiweiß 54.7g



1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Den grünen und den weißen Teil der **Lauchzwiebel** separat in feine Ringe schneiden. Den **Ingwer** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln oder reiben. Den **Pak Choi** längs in dünne Streifen schneiden.



4. Nudeln kochen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 3-5Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Kochwasser** abschöpfen, dann in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



2. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 3-4Min. kross anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



5. Gemüse und Fleisch braten

Die **Karotten**, den **weißen Teil der Lauchzwiebel** und den **Ingwer** in der Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 3Min. anbraten, dann den **Pak Choi** zugeben und 1-2Min. mitgaren. Anschließend das **Fleisch** und die **Sauce** zugeben und ca. 2Min. köcheln lassen, bis das **Fleisch** gar ist.



3. Sauce zubereiten

Die **Limette** halbieren und auspressen. Den **Limettensaft** mit dem **Knoblauch**, der **Erdnussbutter**, der **Sweet-Chili-Sauce**, **1EL Sojasauce** und 4EL warmem Wasser verrühren.



6. Nudeln vermengen

Die **Nudeln** mit dem **Gemüse** und dem **Fleisch** vermengen und ggf. etwas **Kochwasser** hinzufügen, falls die **Sauce** zu dickflüssig ist. Die **Nudeln** mit **Sojasauce** und Pfeffer abschmecken, auf Teller verteilen und mit dem **Lauchzwiebelgrün** garniert servieren.