



Hähnchen-Nudelpfanne mit Gemüse

und thailändischem Basilikumpesto



ca. 20min



3-4 Personen

Du magst die asiatische Küche? Und du liebst Pesto? Dann haben wir hier genau das richtige Rezept für dich! Mit duftendem Thai-Basilikum, gerösteten Erdnüssen, würziger Sojasauce und feinem Sesamöl schmeckt dieses Pesto nämlich nicht nur wunderbar, es passt auch perfekt zur schnellen Nudelpfanne mit goldbraun gebratenen Hähnchenstücken, frischer Paprika und leckerem Lauch.

Was du von uns bekommst

- 500g breite Mie-Nudeln ¹
- 2 rote Paprika
- 2 Stangen Lauch
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Packungen Hähnchenbrustfilet
- 40g Thai-Basilikum
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl ¹¹
- 50ml Sojasauce ^{1,6}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- 2 große Pfannen
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 880kcal, Fett 29.3g, Kohlenhydrate 103.7g, Eiweiß 49.0g



1. Gemüse schneiden

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Den **Lauch** längs halbieren und quer in dünne Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen.



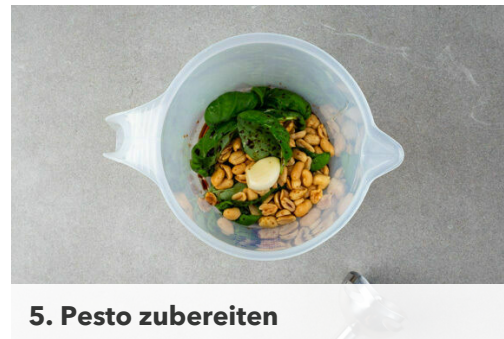
4. Nudeln kochen

3/4 der Nudeln in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Kochwasser** abschöpfen, dann die **Nudeln** in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Nudeln** verwenden.



2. Gemüse anbraten

Die **Paprika** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 2Min. anbraten. Den **Lauch** dazugeben und 2-3Min. mitbraten.



5. Pesto zubereiten

Die **Thai-Basilikumblätter** abzupfen und ca. **2/3 der Blätter** mit dem **Knoblauch**, der **1/2 der Erdnüsse**, dem **Sesamöl** und **2EL Sojasauce** in einem hohen Gefäß zu einem glatten **Pesto** pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und in einer zweiten großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 3-4Min. anbraten, bis das **Fleisch** gar ist. Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen und abgedeckt warm halten.



6. Nudelpfanne fertigstellen

Die **Nudeln** mit dem **Gemüse** und dem **Pesto** vermengen, dabei nach Bedarf etwas **Kochwasser** hinzufügen, bis alles gut vermischt ist und die **Sauce** schön cremig wird. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann auf Teller verteilen. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden, auf den **Nudeln** anrichten und mit den **restlichen Erdnüssen** und dem **übrigen Thai-Basilikum** garniert servieren.