



## Reisnudeln mit gebratenem Hähnchen

in cremiger Erdnussauce



ca. 25min



2 Personen

Keine Lust, heute lange über dem Herd zu schwitzen? Einen kühlen Kopf bewahrst du mit diesem raffinierten Rezept, denn es ist nicht nur im Handumdrehen zubereitet, sondern schmeckt auch erfrischend anders: Saftige Hähnchenstücke, Reisnudeln und knackiges Gemüse vereinen sich zu einem warmen Salat, der von cremigem Erdnussdressing gekrönt wird. Guten Appetit!

## Was du von uns bekommst

- 150g Reisbandnudeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Minigurke
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Stangensellerie <sup>9</sup>
- 25ml Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 1 Päckchen Erdnussbutter <sup>5</sup>
- 1 Packung Hähnchenschenkelfilet
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen <sup>5</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 1½TL Honig
- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

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

### Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 1116kcal, Fett 67.5g, Kohlenhydrate 79.5g, Eiweiß 47.8g



**1. Gemüse schneiden**

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben, die **Gurke** in dünne Scheiben hobeln. Die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Den **Sellerie** quer in dünne Scheiben schneiden.



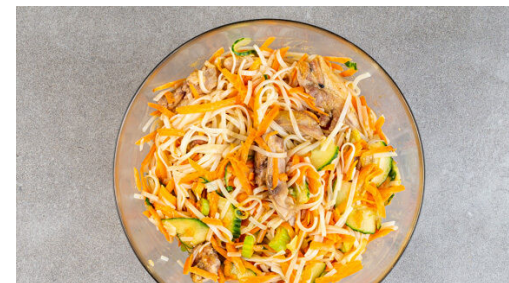
**4. Fleisch und Gemüse braten**

Das **Fleisch** trocken tupfen und in 2-3cm dicke Streifen schneiden. Das **Fleisch**, die **1/2 der Karotten** und die **1/2 des Selleries** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 6-7Min. unter Rühren braten, bis das **Fleisch** gar und goldbraun ist. Mit 1 kräftigen Prise Salz würzen.



**2. Erdnussauce anrühren**

Den **Knoblauch**, die **Sojasauce**, die **Erdnussbutter**, 2EL Pflanzenöl, 2EL Essig und 1,5TL Honig verrühren.



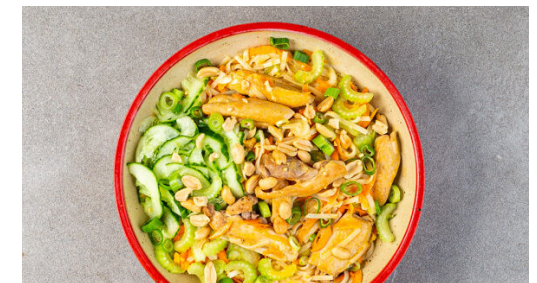
**5. Erdnussauce untermengen**

Das **Fleisch** mit dem **angebratenen Gemüse**, den **Nudeln**, den **restlichen Karotten**, der **1/2 der Gurkenscheiben** und der **Erdnussauce** vermengen.



**3. Nudeln garen**

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und gut umrühren. Den Topf vom Herd nehmen und die **Nudeln** ohne Hitzezufuhr ca. 8Min. ziehen lassen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



**6. Garnieren und servieren**

Die **Nudeln**, das **Fleisch** und das **Gemüse** auf Schalen verteilen, mit den **Lauchzwiebeln**, dem **restlichen Sellerie** und den **restlichen Gurkenscheiben** anrichten und mit den **Erdnüssen** garniert servieren.