



Schnelle Teriyaki-Hähnchen-Nudeln

mit Pak Choi und Limette



ca. 25min



2 Personen

Du willst Asien auf die schnelle und leckere Art? Dann haben wir heute das ideale Gericht für dich! In Nullkommanix zauberst du würzig-aromatisches Hähnchen, verfeinert mit Ingwer, Teriyakisauce und Chili (nach Geschmack!), fein gebraten mit Pak Choi, Karotten und Zwiebeln und – ganz klassisch – breiten Nudeln. Als besonderes Extra gibt's noch einen Hauch Limette. Da kann doch niemand widerstehen ...

Was du von uns bekommst

- 250g breite Mie-Nudeln ¹
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer
- 1 rote Peperoni
- 1 Packung gewürfelte Hähnchenbrust
- 2 Packungen Teriyakisaucen ^{1,6}
- 1 rote Zwiebel
- 1 Pak Choi
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Karotte

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

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), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

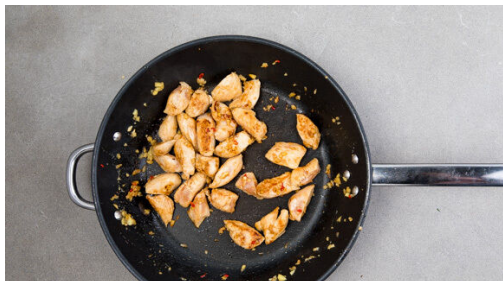
Nährwertangaben pro Portion

Energie 890kcal, Fett 21.1g, Kohlenhydrate 128.8g, Eiweiß 48.0g



1. Fleisch würzen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Knoblauch** und den **Ingwer** schälen und fein reiben oder würfeln. Die **Peperoni** fein würfeln, für weniger Schärfe ggf. entkernen oder weniger verwenden. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit dem **Knoblauch**, dem **Ingwer**, der **Peperoni** und **2EL Teriyakisaucen** vermengen.



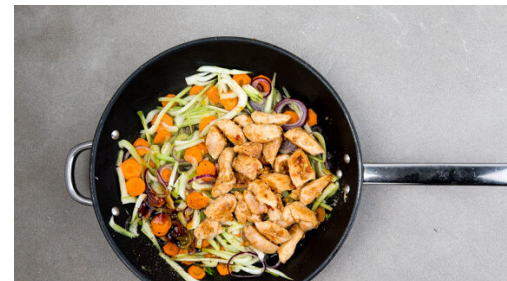
4. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. goldbraun anbraten. Auf einem Teller beiseitestellen, die Pfanne auswaschen.



2. Zutaten vorbereiten

Die **Zwiebel** schälen und in dünne Ringe schneiden. Den **weißen Teil des Pak Choi** in dünne Streifen schneiden, den **grünen Teil** grob zerschneiden. Die **Limettenschale** fein abreiben, dann die **Limette** in Spalten schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen und in dünne Scheiben schneiden.



5. Gemüse garen

Die **Zwiebeln**, die **Pak-Choi-Streifen** und die **Karotten** in der Pfanne oder dem Wok mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 5Min. anbraten, bis das **Gemüse** weich wird. Das **Fleisch**, die **übrige Teriyakisaucen** und etwas des aufbewahrten **Kochwassers** unterrühren, mit je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker würzen und alles noch 1-2Min. weiterbraten.



3. Nudeln kochen

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



6. Nudelpfanne fertigstellen

Die **Nudeln** und den **übrigen Pak Choi** in die Pfanne geben und alles gut vermengen, dabei nach Bedarf etwas **Kochwasser** hinzugeben. Mit **1TL Limettenabrieb** sowie ggf. mehr Salz abschmecken. Die **Nudelpfanne** mit den **Limettenspalten** servieren.