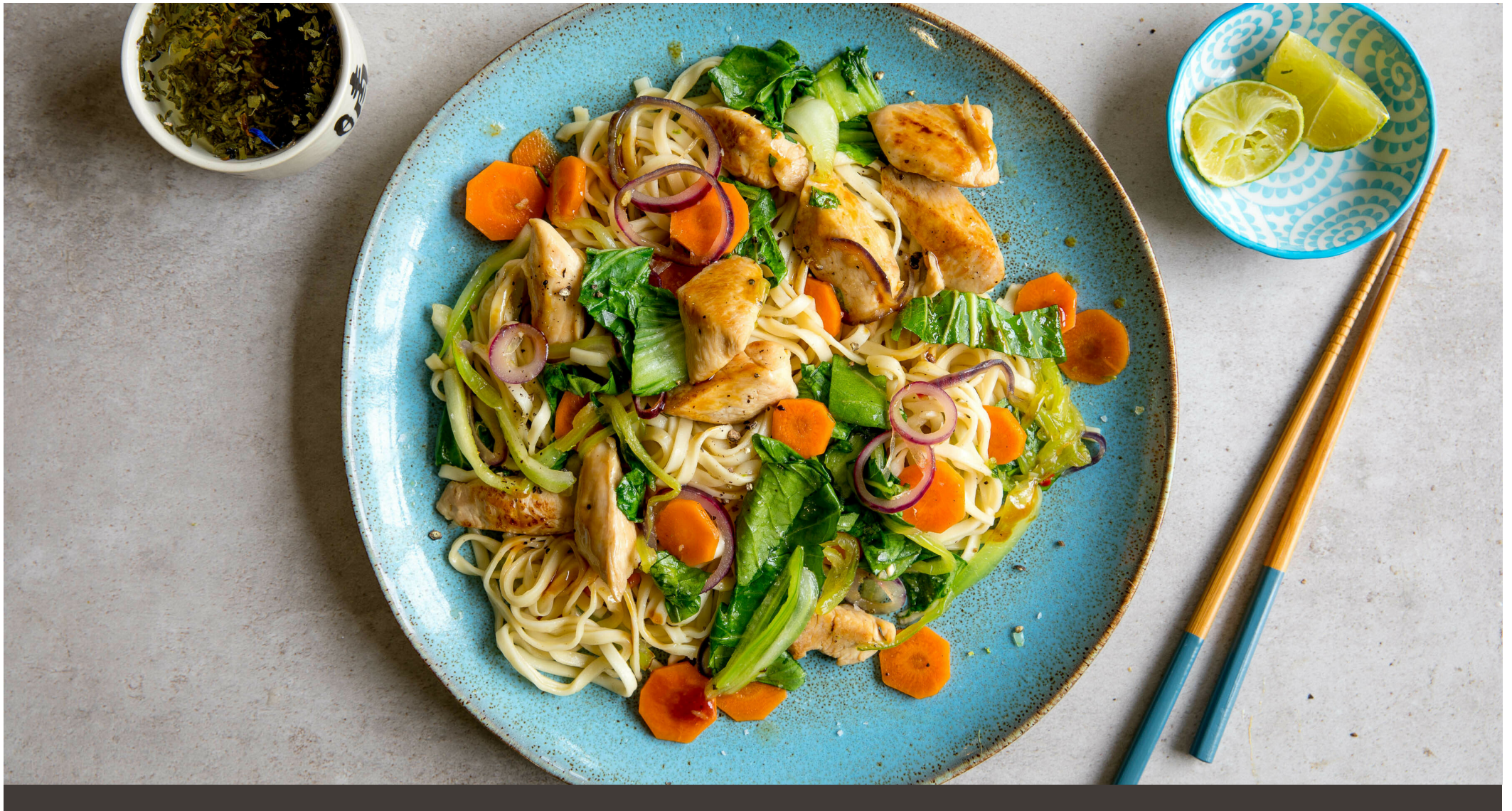


# MARLEY SPOON



## Schnelle Teriyaki-Hähnchen-Nudeln

mit Baby-Pak-Choi und Limette



ca. 25min



3-4 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

- 500g breite Mie-Nudeln <sup>1</sup>
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer
- 1 rote Peperoni
- 4 Hähnchenschenkelfilets
- 150ml Teriyakisauce <sup>1,6</sup>
- 1 rote Zwiebel
- 2 Baby-Pak-Choi
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Karotte

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- großer 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.

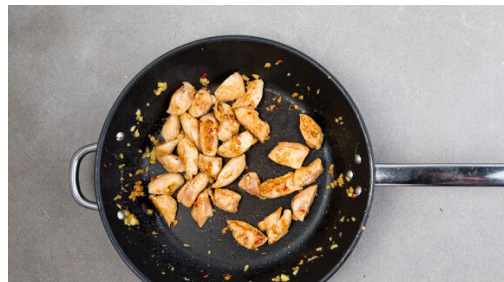
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 820kcal, Fett 20.6g, Kohlenhydrate 113.9g, Eiweiß 45.3g



### 1. Fleisch würzen

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Knoblauch** und den **Ingwer** schälen und fein reiben oder würfeln. Die **Peperoni** ggf. entkernen und fein würfeln. Das **Fleisch** trocken tupfen, in ca. 2cm große Stücke schneiden und mit dem **Knoblauch**, dem **Ingwer**, der **Peperoni** und **2-3EL Teriyakisauce** vermengen.



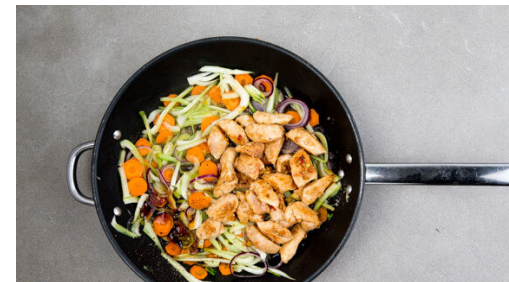
### 4. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 2EL 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 Teriyakisauce** 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.