



Hähnchen-Nudelpfanne mit Gemüse

und thailändischem Basilikumpesto



ca. 20min



2 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

- 250g breite Mie-Nudeln ¹
- 1 rote Paprika
- 1 Stange Lauch
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 20g Thai-Basilikum
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl ¹¹
- 25ml Sojasauce ^{1,6}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- 2 mittelgroße 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



In einem mittelgroßen 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.



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.



Die **Paprika** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 2Min. anbraten. Den **Lauch** dazugeben und 2-3Min. mitbraten.



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



Das **Fleisch** trocken tupfen, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und in einer zweiten mittelgroßen Pfanne mit 1EL 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.



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.