



Würzige Hähnchen-Nudelpfanne

mit Gemüse und gerösteten Erdnüssen



20-30min



2 Personen

Heute gibt es einen köstlichen Klassiker aus der asiatischen Küche: Die gebratenen Udon-Nudeln mit zartem Hähnchenfleisch, geraspelten Karotten und feinen Paprikastreifen sind ruckzuck auf dem Tisch und einfach immer wieder gut. Sie werden mit leckerem Sesamöl beträufelt und mit knackigen Erdnüssen garniert - ein Genuss für Klein und Groß!

Was du von uns bekommst

- 300g Udon-Nudeln ¹
- 1 rote Paprika
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Karotte
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl ¹¹
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- 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), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 697kcal, Fett 27.7g, Kohlenhydrate 68.2g, Eiweiß 37.7g



In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **½ der Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden.



Die **Karotte** ggf. schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln.



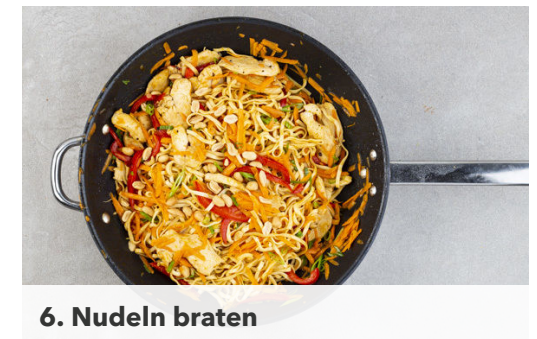
Die **½ der Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken. **Tipp:** Wer großen Hunger hat, kann auch mehr **Nudeln** verwenden.



Das **Fleisch** trocken tupfen, jeweils längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden.



Das **Fleisch** und die **Paprika** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 3-4Min. scharf anbraten. Mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



Die **Nudeln** in der Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. braten. Die **Karotten**, das **Fleisch** und die **Paprika** zugeben und 3-4Min. mitbraten. Mit der **Sojasauce** ablöschen und die **Lauchzwiebeln** unterheben. Die **Hähnchen-Nudelpfanne** auf Teller verteilen, mit dem **Sesamöl** beträufeln und mit den **Erdnüssen** garniert servieren.