



Superfix: Reismudeln mit Hähnchen

und asiatischem Gemüsemix



ca. 25min



3-4 Personen

Ob China, Indonesien, Thailand oder Vietnam – die Reismudeln haben ihren festen Platz in der asiatischen Küche. Heute wird sie von zartem Hähnchenfleisch und knackigem Gemüse begleitet, darunter Brokkoli, Karotten und Sojasprossen. Zusammen mit einer würzigen Chili-Zitronengras-Sauce und Ingwer wird daraus eine köstliche Kombination, in die du dich am liebsten reinlegen möchtest. Ein paar Erdnüsse für den Extracrunch – perfekt!

Was du von uns bekommst

- 300g Reisbandnudeln
- 1 Stück Ingwer
- 3 Knoblauchzehen
- 1 großer Brokkoli
- 2 Packungen gewürfelte Hähnchenbrust
- 500g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 140ml Chili-Zitronengras-Sauce
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Kochtipp

In Schritt 5 je nach Größe der Pfanne ggf. eine zweite Pfanne verwenden.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 976kcal, Fett 22.3g, Kohlenhydrate 171.5g, Eiweiß 17.6g



1. Nudeln kochen

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. 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.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 3-4Min. anbraten. Mit je 2 kräftigen Prisen Salz und Pfeffer würzen und auf einem Teller beiseitestellen. Die Pfanne auswischen.



2. Ingwer reiben

Den **Ingwer** schälen und fein reiben. Den **Knoblauch** schälen und in dünne Scheibchen schneiden.



5. Gemüse braten

Den **Brokkoli** in der Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min. anbraten. Den **Gemüsemix** dazugeben und alles noch ca. 2Min. braten. Den **Knoblauch**, den **Ingwer nach Geschmack** und das **Fleisch** hinzufügen und mit der **Chili-Zitronengras-Sauce**, der **Sojasauce** und 150ml Wasser ablöschen. 1-2Min. köcheln lassen, bis das **Fleisch** wieder warm ist.



3. Brokkoli schneiden

Den **Brokkoli** in 2-3cm große Röschen schneiden.



6. Gericht fertigstellen

Die **Nudeln** unterheben und erwärmen. Die **Reisnudelpfanne** mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Teller verteilen und mit den **Erdnüsse** garniert servieren.