

MARLEY SPOON



Würzige Hähnchen-Nudelpfanne

mit Gemüse und gerösteten Erdnüssen



20-30min



2 Personen

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

Was du von uns bekommst

- 250g breite Mie-Nudeln ¹
- 1 rote Paprika
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Karotte
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 100ml Ingwer-Würzsauce ^{1,6,11,12}
- 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), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 926kcal, Fett 27.8g, Kohlenhydrate 119.2g, Eiweiß 48.5g



1. Gemüse schneiden

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



2. Karotte reiben

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



3. Nudeln kochen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 3-5Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



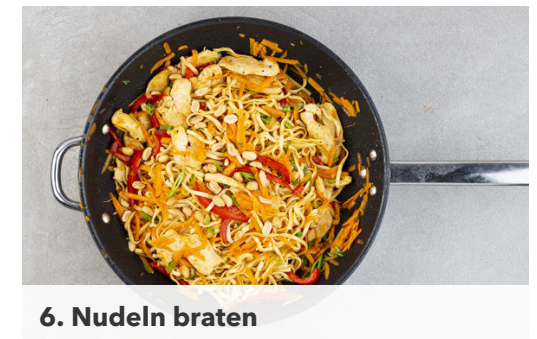
4. Fleisch schneiden

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



5. Fleisch anbraten

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.



6. Nudeln braten

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 **½ der Würzsauce** ablöschen und die **Lauchzwiebeln** unterheben. Die **Hähnchen-Nudelpfanne** auf Teller verteilen, nach Belieben mit der **restlichen Würzsauce** beträufeln und mit den **Erdnüssen** garniert servieren.