

ld3540 web 2 17b4cd00f1b69e01fd96da3f52e28187

Thailändische Hähnchenstreifen

mit Mie-Nudeln in gelber Currysauce



20-30Min.



2 Personen

Die in der ostasiatischen Küche beliebten Mie-Nudeln eignen sich für Suppen, Pfannengerichte oder als Beilage für dieses würzige Gericht! Die zarten Hähnchenstreifen werden in gelber Currypaste mariniert, dazu köcheln frische Champignons und knackige Bohnen in der leicht scharfen Sauce - wer es milder mag, nimmt nur die Hälfte der Currypaste.

Was du von uns bekommst

- 150g weiße Champignons
- 1 Geflügelbrühwürfel ⁹
- 250ml Kokosmilch
- 50g gelbe Currypaste
- 250g Mie-Nudeln ¹
- 100g grüne Bohnen
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Zwiebel

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Gluten (1), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 790.0kcal, Fett 38.8g, Eiweiß 40.6g, Kohlenhydrate 66.4g



1. Hähnchen marinieren

In einem mittelgroßen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Währenddessen die **Hähnchenbrust** in dünne Streifen schneiden und mit der **1/2 der Currypaste** sowie 1 EL Pflanzenöl vermengen.



4. Nudeln kochen

Sobald das Wasser kocht, die **1/2 der Nudeln** hinzugeben und 3-5Min. köcheln lassen, bis sie bissfest sind. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. **Tipp:** Wer großen Hunger hat, kann auch die gesamte Menge **Nudeln** zubereiten.



2. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Halbringe schneiden.



5. Hähnchen anbraten

Die **Hähnchenstreifen** in einer großen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze ca. 1-2Min. anbraten. Die **Zwiebeln**, die **Bohnen** und die **Champignons** hinzufügen und ca. 1-2Min. mitbraten.



3. Gemüse schneiden

Die Enden der **Bohnen** abschneiden. Die **Champignons** ggf. mit etwas Küchenkrepp oder einer Bürste säubern und je nach Größe vierteln oder achteln.



6. Curry fertigstellen

Mit der **Kokosmilch** und 100ml Wasser ablöschen, den **Brühwürfel** hineinbröseln, nach Geschmack die **restliche Currypaste** unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf niedriger Stufe ca. 5-6Min. köcheln lassen. Das **Curry** mit den **Mie-Nudeln** anrichten und servieren.