



Hähnchen-Gemüse-Pfanne

auf Zitronengras-Kokos-Nudeln



ca. 25min



2 Personen

Du hast Lust auf eine Aromabombe im Expresstempo? Dann bist du hier genau richtig: Fruchtige Limette und Zitronengras, duftiger Ingwer und nussige geröstete Kokosflocken, süßlich-würziges Ketjap Manis – ja, das bringst du hier alles unter! In den Genuss dieser Aromatherapie kommen saftiges Hähnchen und wärmende Udon-Nudeln sowie mit Pak Choi und Tatsoi sogar zweierlei Sorten Asia-Kohl. Dazu Chilischärfe nach Geschmack, fertig!

- 300g Udon-Nudeln ¹
- 40g Kokosflocken ³
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Stück Ingwer
- 1 Zitronengrasstange
- 1 rote Thai-Chilischote
- 1 Pak Choi
- 100g Blattspinat
- 1 unbehandelte Limette
- 50ml Ketjap Manis ²

- Salz
- Pflanzenöl

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Aus dem übrigen Zitronengras kann ein köstlicher Tee bereitet werden!

Gluten (1), Sojabohnen (2), Sulphite (3).
Kann Spuren von anderen Allergenen
enthalten.

Energie 722kcal, Fett 24.6g,
Kohlenhydrate 79.2g, Eiweiß 43.6g



In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **1/2 der Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Kokosflocken** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten, zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die Pfanne aufbewahren. Das **Fleisch** trocken tupfen und in 1-2cm große Stücke schneiden.



Das **Fleisch** in der Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze unter gelegentlichem Rühren 2-3Min. braten, bis es fast gar ist. Mit 1 kräftigen Prise Salz würzen.



Den **Ingwer samt Schale** grob würfeln. Das **untere Drittel des Zitronengrases** fein würfeln. Die **Chilischote** längs halbieren und fein würfeln. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Den **Ingwer**, das **gewürfelte Zitronengras**, **2/3 der Kokosflocken** und **Chili nach Geschmack** mit 3-4EL Wasser in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einer groben **Paste** pürieren.



Die **Ingwerpaste** in die Pfanne geben und 1-2Min. mitbraten. Den **Pak Choi** und den **Tatsoi** unterheben und 2-3Min. garen. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen.



Die **1/2 der Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Kochwasser** abschöpfen, dann die **Nudeln** in Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Den **Pak Choi** vom Strunk befreien, längs halbieren und in 1-2cm große Stücke schneiden.



Die **Nudeln** mit in die Pfanne geben. Das **Ketjap Manis** mit der **Limettenschale** und dem **Limettensaft** verrühren, über die **Nudeln** gießen und alles gut vermengen, dabei nach Bedarf etwas **Kochwasser** dazugeben. Die **Hähnchen-Gemüse-Pfanne** mit Salz abschmecken und mit den **restlichen Kokosflocken** garniert servieren.