



V1: Schnelle Hähnchen-Nudelpfanne

mit Baby-Pak-Choi und Karotte



ca. 25min



2 Personen

Du willst Asien auf die schnelle und leckere Art? Dann haben wir hier das ideale Gericht für dich! In Nullkommanix zauberst du heute würzig-aromatisches Hähnchen, das mit einer Chili-Zitronengras-Sauce verfeinert und mit Pak Choi, Karotten und Zwiebeln gebraten wird. Eine köstliche Basis für die breiten Weizennudeln. Da kann doch niemand widerstehen ...

Was du von uns bekommst

- 250g breite Mie-Nudeln ¹
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Hähnchenschenkelfilets
- 140ml Chili-Zitronengras-Sauce
- 1 rote Zwiebel
- 1 Baby-Pak-Choi
- 2 Karotten

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne oder Wok
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

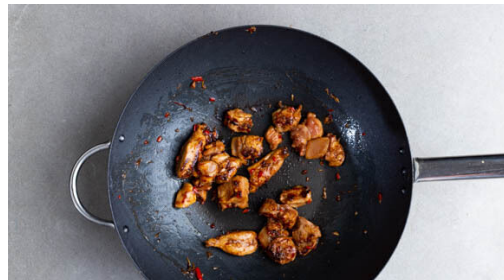
Nährwertangaben pro Portion

Energie 912kcal, Fett 29.4g, Kohlenhydrate 126.3g, Eiweiß 33.4g



1. Fleisch würzen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben oder würfeln. Das **Fleisch** trocken tupfen, in ca. 2cm große Stücke schneiden und mit dem **Knoblauch** und **2EL Chili-Zitronengras-Sauce** vermengen.



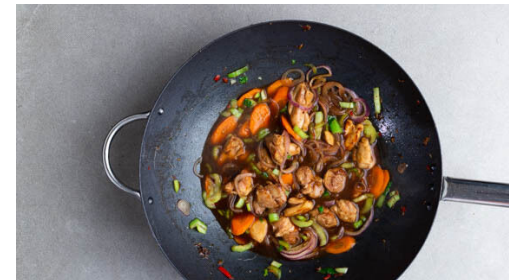
4. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. goldbraun anbraten. Auf einem Teller beiseitestellen, die Pfanne auswischen.



2. Zutaten vorbereiten

Die **Zwiebel** schälen und in dünne Ringe schneiden. Den **weißen Teil des Pak Choi** in dünne Streifen schneiden, den **grünen Teil** grob zerschneiden. Die **Karotten** ggf. schälen und in dünne Scheiben schneiden.



5. Gemüse garen

Die **Zwiebeln**, die **Pak-Choi-Streifen** und die **Karotten** in der Pfanne oder dem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 5Min. anbraten, bis das **Gemüse** weich wird. Das **Fleisch**, die **übrige Chili-Zitronengras-Sauce** und etwas des aufbewahrten **Kochwassers** unterrühren, mit je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker würzen und alles noch 1-2Min. weiterbraten.



3. Nudeln kochen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 3-5Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Kochwasser** abschöpfen, dann die **Nudeln** in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



6. Nudelpfanne fertigstellen

Die **Nudeln** und den **übrigen Pak Choi** in die Pfanne geben und alles gut vermengen, dabei nach Bedarf etwas **Kochwasser** hinzugeben. Ggf. mit Salz nachwürzen und servieren.