



V2: Schnelle Bratnudeln mit Bio-Hähnchen

und buntem Gemüse



20-30min



3-4 Personen

Eine schnelle Asia-Nudelpfanne ist immer wieder was Feines. Knackig gebratenes Gemüse, zarte Bio-Hähnchenbrust und breite Mie-Nudeln mit würziger Sojasauce, das ist klassisch und gut!

- 500g breite Mie-Nudeln ¹
- 2 Packungen Bio-Hähnchenbrustfilet
- 2 rote Paprika
- 1 grüne Paprika
- 3 Lauchzwiebeln
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Stück Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 100ml Sojasauce ^{1,6}

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- großer Topf
- große Pfanne oder Wok
- Sieb

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

Energie 893kcal, Fett 23.1g,
Kohlenhydrate 105.4g, Eiweiß 18.6g



1. Fleisch vorbereiten

4. Fleisch anbraten

2. Nudeln garen

5. Gemüse anbraten

3. Gemüse vorbereiten

6. Nudelpfanne fertigstellen

Die **Nudeln** zum **Gemüse** und **Fleisch** in die Pfanne geben und alles gut miteinander vermengen, dabei ggf. etwas **Kochwasser** zugeben. Die **Bratnudeln** kurz durchwärmen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Mit dem **aufbewahrten Lauchzwiebelgrün** garniert servieren.