



Herzhafte Teriyaki-Hähnchen-Nudeln

mit Baby-Pak-Choi und Limette



ca. 25min



3-4 Personen

Du willst Asien auf die schnelle und leckere Art? Dann haben wir heute das ideale Gericht für dich! In Nullkommanix zauberst du würzig-aromatisches Hähnchen, verfeinert mit Ingwer, Teriyakisauce und Chili (nach Geschmack!), fein gebraten mit Pak Choi, Karotten und Zwiebeln und - ganz klassisch - breiten Nudeln. Als besonderes Extra gibt's noch einen Hauch Limette. Da kann doch niemand widerstehen ...

- 500g breite Mie-Nudeln ¹
- 1 rote Peperoni
- 4 Hähnchenbrustfilets
- 2 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 150ml Teriyakisauce ^{1,2}
- 1 rote Zwiebel
- 2 Baby-Pak-Choi
- 1 unbehandelte Limette
- 3 Karotten

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

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

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

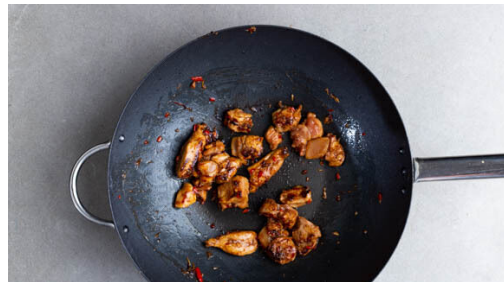
Gluten (1), Sojabohnen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 1003kcal, Fett 24.1g,
Kohlenhydrate 119.1g, Eiweiß 74.1g



1. Fleisch würzen

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Peperoni** ggf. entkernen und fein würfeln. Das **Fleisch** trocken tupfen, in ca. 2cm große Stücke schneiden und mit der **Knoblauch-Ingwer-Paste**, der **Peperoni** und **2-3EL Teriyakisauce** vermengen.



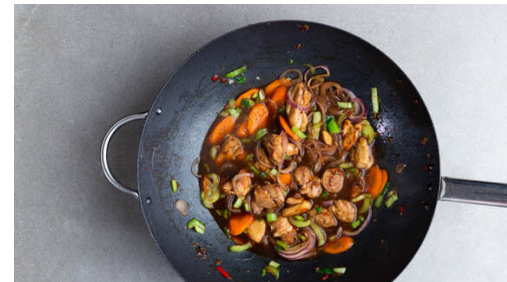
4. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 2EL 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 **Limettenschale** fein abreiben, dann die **Limette** in Spalten schneiden. 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 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 5Min. anbraten, bis das **Gemüse** weich wird. Das **Fleisch**, die **übrige Teriyakisauce** 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. Mit **1TL Limettenabrieb** sowie ggf. mehr Salz abschmecken. Die **Nudelpfanne** mit den **Limettenspalten** servieren.