MARLEY SPOON

Bunte Asia-Bratnudelpfanne

mit Hähnchen und Gemüse

20-30min 3-4 Personen

Das schmeckt uns! Es gibt knackig gebratenes Gemüse, das wir mit zarter Hühnchenbrust und asiatischen Mie-Nudeln anrichten. Kramt die Stäbchen raus und es kann losgehen!

Was du von uns bekommst

- 11
- 1,6
-

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Pfanne
- Kochtopf
- Sieb

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

Allergene
Gluten (1), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion
Energie 775kcal, Fett 24.5g, Kohlenhydrate 94.0g, Eiweiß 44.7g

1. Fleisch vorbereiten

In einem großen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in ca. 1–2cm breite Streifen schneiden, mit **2–3EL Sesamöl** vermengen und beiseitestellen.

2. Nudeln garen

Sobald das Wasser kocht, den Topf vom Herd nehmen, **3/4 der Nudeln** ins Wasser geben und in ca. 8Min. bissfest ziehen lassen. **Tipp:** Wer großen Hunger hat, kann auch alle **Nudeln** verwenden. Sobald die **Nudeln** gar sind, in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

3. Gemüse vorbereiten

Die **Paprika** vierteln und entkernen, die **roten Zwiebeln** schälen und halbieren. **Paprika** und **Zwiebeln** in feine Streifen schneiden. Die Enden der **Bohnen** abschneiden und die **Bohnen** in ca. 2cm lange Stücke schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Den **Ingwer** schälen und fein hacken.

4. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne bei starker Hitze ca. 2–3Min. scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

5. Gemüse anbraten

Die **Zwiebeln**, die **Paprika**, den **Ingwer** und die **Bohnen** in der Pfanne mit **1–2EL Sesamöl** in ca. 5–7Min. bissfest braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Das **Fleisch** und die **1/2 der Teriyakisauce** zugeben, einmal aufkochen lassen und noch 2–3Min. sanft köcheln, bis das **Fleisch** gar ist.

6. Nudeln unterheben

Die **Nudeln** in die Pfanne geben und kurz erwärmen, dann unter das **Gemüse** heben, nach Geschmack **Teriyakisauce** zugeben. Die **Asia-Bratnudelpfanne** mit ggf. **restlichem Sesamöl** beträufeln und mit **Lauchzwiebeln** bestreut servieren.