



Hähnchen-Nudelpfanne Naxi-Art

mit Gurke, Pak Choi und Erdnüssen



ca. 30min



2 Personen

Das historische Königreich der Naxi liegt in der Nähe des Himalajas, einer Region, in der sie seit Tausenden von Jahren leben. Die Esskultur der Naxi hat sich in dieser Zeit stetig verändert und ist in China einzigartig. Heute bekommst du eine kleine Geschmacksprobe von der köstlichen Art, das zarte Hähnchenschenkelfleisch mit Gurke und Pak Choi zu garen, bevor es sich in würziger Sauce mit Mie-Nudeln anfreunden darf. Lecker!

Was du von uns bekommst

- 250g breite Mie-Nudeln ¹
- 1 Gurke
- 1 Baby-Pak-Choi
- 1 grüne Peperoni
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer
- 3 Hähnchenschenkelfilets
- 1 Päckchen Maisstärke
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

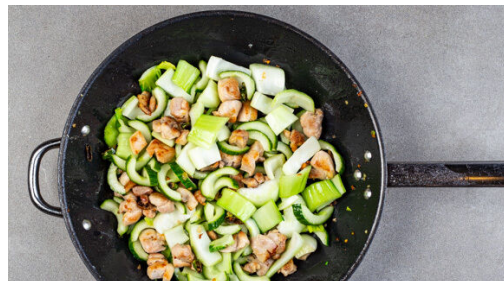
Nährwertangaben pro Portion

Energie 1081kcal, Fett 41.2g,
Kohlenhydrate 117.4g, Eiweiß 61.3g



1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Gurke** längs halbieren, die Kerne mit einem Löffel auskratzen und die **Gurke** in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Die unteren 1cm des **Pak Choi** entfernen, den **Pak Choi** quer halbieren, den **weißen Teil** in ca. 2cm große Stücke schneiden, die **grünen Blätter** beiseitelegen.



4. Fleisch und Gemüse braten

Das **Fleisch** und die **Peperoni** mit 1EL Pflanzenöl und 1 Prise Salz in einer großen Pfanne oder einem Wok bei starker Hitze 3-4Min. anbraten, dabei regelmäßig umrühren. Die **Gurken** und die **weißen Teile des Pak Choi** dazugeben und 2-3Min. mitbraten.



2. Zutaten vorbereiten

Die **Peperoni** in feine Ringe schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Den **Ingwer** schälen und fein reiben. Das **Fleisch** trocken tupfen und in ca. 2cm große Stücke schneiden.



5. Sauce anrühren

Inzwischen die **Maisstärke** mit der **Sojasauce**, 2EL Essig (z. B. Reissessig) und 3TL Zucker verrühren.



3. Nudeln kochen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 3-5Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



6. Sauce einköcheln

Den **Knoblauch** und den **Ingwer** in die Pfanne geben und ca. 30Sek. mitbraten, dann die **Sauce** und den **restlichen Pak Choi** dazugeben und alles mit 120ml Wasser ablöschen. Die **Sauce** bei mittlerer Hitze 3-5Min. einköcheln lassen, dann die **Nudeln** untermengen. Die **Hähnchen-Nudelpfanne** mit Salz abschmecken, auf Teller verteilen und mit den **Erdnüssen** garniert servieren.