



Superfix V1: Ingwer-Hähnchen mit Pilzen

und Pak Choi auf Nudeln mit Cashews



unter 20min



3-4 Personen

Unser Hähnchengericht ist nicht nur in der Zubereitungszeit rasant unterwegs, auch auf deinem Teller macht es eine flotte Figur: Mit bereits vorgeschnittenen Champignons nimmt die Hähnchenbrust ein kurzes, aber aromatisches Bad in würziger Ingwersauce, dann trifft es auch schon auf grünblättrigen Pak Choi und lecker elastische Mie-Nudeln. Nun heißt es aber Stoppuhr anhalten und jeden Bissen genießen!

- 500g breite Mie-Nudeln ¹
- 2 Baby-Pak-Choi
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Packungen gewürfelte Hähnchenbrust
- 400g geschnittene Champignons
- 200ml Ingwer-Würzsauce _{1,6,11,12}
- 50g Cashewkerne, geröstet & gesalzen _{5,15}

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

- großer Topf
- große Pfanne mit Deckel
- Sieb

Gluten (1), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11), Schwefeldioxid und Sulphite (12), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 921kcal, Fett 31.8g,
Kohlenhydrate 114.8g, Eiweiß 47.5g



In einem großen Topf ausreichend
gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum
Kochen bringen. Die **Blätter des Pak Choi**
ganz lassen, den **weißen Teil** in ca. 1cm
große Stücke schneiden. Den **Knoblauch**
schälen und fein würfeln. Die
Lauchzwiebeln in dünne Ringe schneiden.



Die **Pilze** ebenfalls in die Pfanne geben, dann die **Würzsauce** und 4EL Wasser angießen. Alles abgedeckt bei mittlerer Hitze 2-3Min. garen, bis die **Pilze** weich sind und das **Fleisch** gar ist.



Den **weißen Teil des Pak Choi** und den **Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 2Min. anbraten. Die **Blätter** mit 1TL Salz, 2EL Essig und 4EL Wasser hinzufügen und abgedeckt 3-4Min. mitgaren. Den **Pak Choi** aus der Pfanne nehmen und abgedeckt warm halten.



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



Das **Fleisch** trocken tupfen und in derselben Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 2Min. anbraten, dann die **Lauchzwiebeln** hinzufügen und ca. 1Min. mitbraten. Mit je ½TL Salz und Pfeffer würzen.



Die **Nudeln** auf tiefe Teller verteilen. Den **Pak Choi** und das **Fleisch** mit den **Pilzen** darauf anrichten, mit den **Cashews** garnieren und servieren.