



Pochiertes Ingwer-Hähnchen

auf Reismudeln mit Koriander-Erdnuss-Sauce



20-30min



2 Personen

Der Name verrät es ja eigentlich schon, aber wusstest du, dass Erdnüsse unter der Erde wachsen? Andererseits sind sie aber gar keine Nüsse, sondern eher mit Erbsen verwandt. Ob nun Nuss oder Hülsenfrüchtchen - wir lieben die kleinen Dinger jedenfalls so sehr, dass sie in diesem Gericht gleich zweimal zum Einsatz kommen: im asiatisch inspirierten Korianderpesto und als Garnitur für das duftig pochierte Hähnchen! Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 250g breite Mie-Nudeln ¹
- 1 Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zucchini
- 1 Stange Lauch
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Sriracha-Sauce
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 10g Koriander
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- kleiner Topf
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- 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.

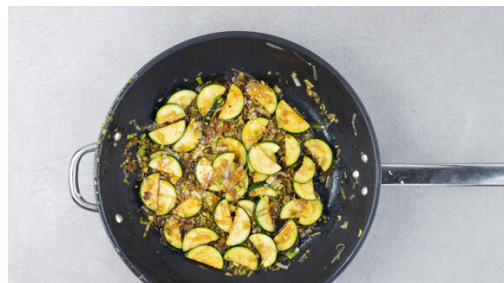
Nährwertangaben pro Portion

Energie 790kcal, Fett 32.4g, Kohlenhydrate 77.0g, Eiweiß 43.9g



1. Nudeln kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und gut umrühren. Den Topf vom Herd nehmen und die **Nudeln** ohne Hitzezufuhr ca. 8Min. ziehen lassen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



4. Gemüse braten

Den **Lauch** und die **Zucchini** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl und 1 Prise Salz bei starker Hitze ca. 4Min. anbraten. Die **Sriracha-Sauce** mit der **Sojasauce**, dem **Knoblauch** und 1/2TL Zucker verrühren, mit dem **Gemüse** in der Pfanne vermengen und das **Gemüse** noch 1-2Min. weitergaren.



2. Gemüse vorbereiten

In einem kleinen Topf 250ml gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Ingwer** und den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder reiben. Die **Zucchini** längs halbieren und in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Den **Lauch** längs halbieren und in dünne Streifen schneiden, **1 Handvoll Lauch** für die **Sauce** getrennt beiseitelegen.



5. Sauce zubereiten

Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden und mit dem **Lauch für die Sauce**, dem **restlichen Ingwer**, der **1/2 der Erdnüsse**, 1EL Pflanzenöl, 1EL Essig, 4EL Wasser und 2 Prisen Salz in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer glatt pürieren.



3. Hähnchen pochieren

Das **Fleisch** trocken tupfen und horizontal in **2 gleich große Stücke** schneiden. Mit der **1/2 des Ingwers** in das kochende Wasser geben und in 6-8Min. gar kochen. **1 Tasse Kochwasser** abschöpfen, das **Fleisch** abgießen und warm halten.



6. Fertigstellen

Die **Nudeln** zum **Gemüse** in die Pfanne geben und kurz erwärmen, ggf. etwas **Kochwasser** zufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf tiefe Teller verteilen. Das **Fleisch** in sehr dünne Scheiben schneiden und auf den **Nudeln** und dem **Gemüse** anrichten. Mit der **Sauce** und den **restlichen Erdnüssen** garniert servieren.