



Superfix V1: Ingwer-Hähnchen mit Pilzen

und Pak Choi auf Weizennudeln mit Cashews



unter 20min



2 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!

- 250g breite Mie-Nudeln ¹
- 1 Baby-Pak-Choi
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung gewürfelte Hähnchenbrust
- 200g geschnittene Champignons
- 100ml Ingwer-Würzsauce
1,6,11,12
- 25g Cashewkerne, geröstet & gesalzen ^{5,15}

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne mit Deckel
- Sieb

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



In einem mittelgroßen 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 **Lauchzwiebel** in dünne Ringe schneiden.



Die **Pilze** ebenfalls in die Pfanne geben, dann die **Würzsauce** und 2EL 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 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 2Min. anbraten. Die **Blätter** mit ½TL Salz, 1EL Essig und 2EL 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 3–5 Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken. Inzwischen die **Cashews** grob hacken.



Das **Fleisch** trocken tupfen und in derselben Pfanne mit 1EL 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.