



Superfix V2: Ingwer-Bio-Hähnchen mit Pilzen

und Pak Choi auf Weizennudeln 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 Bio-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 Bio-Hähnchenbrustwürfel
- 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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 879kcal, Fett 25.3g,
Kohlenhydrate 114.2g, Eiweiß 52.5g



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 3–5 Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken. Inzwischen die **Cashews** grob hacken.



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