



V3: Würzige „Hähnchen“-Nudelpfanne

mit Gemüse und gerösteten Erdnüssen



20-30min



3-4 Personen

Heute gibt es einen köstlichen Klassiker aus der asiatischen Küche: Die gebratenen Mie-Nudeln mit den leckeren veganen Hähnchenschnitzeln von Heura, geraspelten Karotten und feinen Paprikastreifen sind ruckzuck auf dem Tisch und einfach immer wieder gut. Sie werden mit leckerem Sesamöl beträufelt und mit knackigen Erdnüssen garniert – ein Genuss für Klein und Groß!

- 500g breite Mie-Nudeln ¹
- 2 Paprika
- 3 Lauchzwiebeln
- 2 Karotten
- 2 Packungen vegane Hähnchenschnitzel ⁶
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl ¹¹
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- großer Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

Allergene
Gluten (1), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6),
Sesamsamen (11). Kann Spuren von
anderen Allergenen enthalten.

Energie 889kcal, Fett 29.4g,
Kohlenhydrate 105.5g, Eiweiß 48.3g



In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden.



Die **veganen Hähnchenschnitzel** und die **Paprika** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 3–4Min. scharf anbraten. Mit je ½TL Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



Die **Karotten** ggf. schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln.



Die **Nudeln** in der Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. braten. Die **Karotten**, die **Schnitzel** und die **Paprika** untermengen und alles 3-4Min. mitbraten. Dann mit der **Sojasauce nach Geschmack** ablöschen und die **Lauchzwiebeln** unterheben.



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



Die „Hähnchen“-Nudelpfanne auf Teller verteilen, mit dem **Sesamöl** beträufeln und mit den **Erdnüssen** garniert servieren.