



V3: Würzige „Hähnchen“-Nudelpfanne

mit Gemüse und gerösteten Erdnüssen



20-30min



2 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!

- 250g breite Mie-Nudeln ¹
- 1 Paprika
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Karotte
- 1 Packung vegane Hähnchenschnitzel ⁶
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl ¹¹
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- mittelgroßer 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 48.4g



In einem mittelgroßen 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 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 3-4Min. scharf anbraten. Mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



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



Die **Nudeln** in der Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. braten. Die **Karotten**, die **Schnetzel** und die **Paprika** zugeben und 3-4Min. mitbraten. Dann mit der **Sojasauce** 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.