



Superfix V: Ingwer-Bio-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 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!

Was du von uns bekommst

- 250g breite Mie-Nudeln ¹
- 1 Baby-Pak-Choi
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung Bio-Hähnchenbrustwürfel
- 200g geschnittene Champignons
- 100ml Ingwer-Würzsauce ^{1,3,4,5}
- 25g Cashewkerne, geröstet & gesalzen ^{2,6}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne mit Deckel
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (2), Sesamsamen (3), Sojabohnen (4), Sulphite (5), Nüsse (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

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



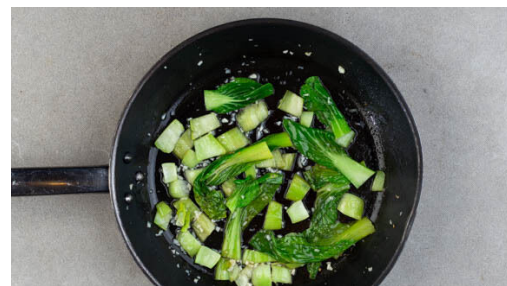
1. Gemüse schneiden

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.



4. Pilze mitgaren

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.



2. Pak Choi braten

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.



5. Nudeln kochen

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



3. Fleisch braten

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.



6. Anrichten und servieren

Die **Nudeln** auf tiefe Teller verteilen. Den **Pak Choi** und das **Fleisch** mit den **Pilzen** darauf anrichten, mit den **Cashews** garnieren und servieren.