



## RS Bio-Hähnchen-Gemüse-Pfanne

auf Zitronengras-Kokos-Nudeln



ca. 25min



2 Personen

Du hast Lust auf eine Aromabombe im Expresstempo? Dann bist du hier genau richtig: Fruchtige Limette und Zitronengras, duftiger Ingwer und nussige geröstete Kokosraspel, süßlich-würziges Ketjap Manis – ja, das bringst du hier alles unter! In den Genuss dieser Aromatherapie kommen saftiges Bio-Hähnchenbrustfilet und feine Udon-Nudeln mit Pak Choi und Spinat. Dazu Chilischärfe nach Geschmack, fertig!

## Was du von uns bekommst

- 225g Udon-Nudeln <sup>1</sup>
- 50g Kokosraspel
- 1 Pck. Bio-Hähnchenbrustwürfel
- 1 Stück Ingwer
- 1 Zitronengrasstange
- 1 Thai-Chilischote
- 1 Pak Choi
- 50g Babyspinat
- 1 unbehandelte Limette
- 50ml Ketjap Manis <sup>2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

### Kochtipps

Aus dem übrigen Zitronengras kann ein köstlicher Tee bereitet werden!

### Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 874kcal, Fett 26.6g, Kohlenhydrate 107.9g, Eiweiß 49.3g



### 1. Kokosraspel anrösten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Kokosraspel** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten, zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die Pfanne aufbewahren. Das **Fleisch** trocken tupfen.



### 4. Fleisch braten

Das **Fleisch** in der Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze unter gelegentlichem Rühren 2-3Min. braten, bis es fast gar ist. Mit 1 kräftigen Prise Salz würzen.



### 2. Ingwerpaste zubereiten

Den **Ingwer samt Schale** grob würfeln. Das **untere Drittel des Zitronengrases** fein würfeln. Die **Chilischote** längs halbieren und fein würfeln. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Den **Ingwer**, das **gewürfelte Zitronengras**,  $\frac{2}{3}$  der **Kokosraspel** und **Chili nach Geschmack** mit 3-4EL Wasser in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einer groben **Paste** pürieren.



### 5. Gemüse mitgaren

Die **Ingwerpaste** in die Pfanne geben und 1-2Min. mitbraten. Den **Pak Choi** und den **Tatsoi** unterheben und 2-3Min. garen. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen.



### 3. Nudeln kochen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 4-6Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Kochwasser** abschöpfen, dann die **Nudeln** in Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Den **Pak Choi** vom Strunk befreien, längs halbieren und in 1-2cm große Stücke schneiden.



### 6. Gericht verfeinern

Die **Nudeln** mit in die Pfanne geben. Das **Ketjap Manis** mit der **Limettenschale** und dem **Limettensaft** verrühren, über die **Nudeln** gießen und alles gut vermengen, dabei nach Bedarf etwas **Kochwasser** dazugeben. Die **Hähnchen-Gemüse-Pfanne** mit Salz abschmecken und mit den **restlichen Kokosraspel** garniert servieren.