



RS Bio-Hähnchen-Gemüse-Pfanne

auf Zitronengras-Kokos-Nudeln



ca. 25min



3-4 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

- 450g Udon-Nudeln ¹
- 75g Kokosraspel
- 2 Pck. Bio-Hähnchenbrustwürfel
- 2 Stücke Ingwer
- 1 Zitronengrasstange
- 1 Thai-Chilischote
- 2 Pak Choi
- 100g Babyspinat
- 2 unbehandelte Limetten
- 100ml Ketjap Manis ²

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 828kcal, Fett 22.7g, Kohlenhydrate 106.3g, Eiweiß 48.8g



1. Kokosraspel rösten

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 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze unter gelegentlichem Rühren 2-3Min. braten, bis es fast gar ist. Mit 1-2 kräftigen Prisen Salz würzen.



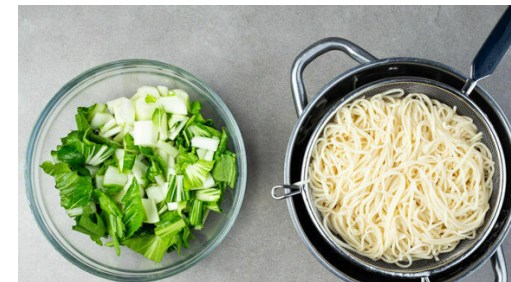
2. Ingwerpaste zubereiten

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**, **2/3 der Kokosraspel** und **Chili nach Geschmack** mit 5-6EL 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 **Schale 1 Limette** abreiben, dann **beide Limetten** 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 **1EL 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.