

# MARLEY SPOON



## V: Schnelle Bratnudeln mit „Hähnchen“ und buntem Gemüse

 20-30min  3-4 Personen

Eine schnelle Asia-Nudelpfanne ist immer wieder was Feines. Knackig gebratenes Gemüse, zarte vegane Hähnchenschnitzel von Heura und breite Mie-Nudeln mit würziger Sojasauce, das ist klassisch und gut!

## Was du von uns bekommst

- 500g breite Mie-Nudeln <sup>1</sup>
- 2 Packungen vegane Hähnchenschnitzel <sup>2</sup>
- 2 rote Paprika
- 1 grüne Paprika
- 3 Lauchzwiebeln
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Stück Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 100ml Tamari-Sojasauce <sup>2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne oder Wok
- Sieb

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

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 800kcal, Fett 20.6g, Kohlenhydrate 105.4g, Eiweiß 46.8g



### 1. „Hähnchen“ vorbereiten

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **veganen Hähnchenschnitzel** mit 2EL Pflanzenöl vermengen und beiseitestellen.



### 2. Nudeln garen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 3-5Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Kochwasser** abschöpfen, dann die **Nudeln** in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.



### 3. Gemüse vorbereiten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in Streifen schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Etwas vom **Lauchzwiebelgrün** für die Garnitur aufbewahren. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Ingwer** schälen und in kleine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln.



### 4. „Hähnchen“ anbraten

Die **veganen Hähnchenschnitzel** in einer großen Pfanne oder einem Wok bei starker Hitze 2-3Min. scharf anbraten. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen.



### 5. Gemüse anbraten

Die Pfanne mit 2EL Pflanzenöl erneut erwärmen und die **Paprika**, die **Lauchzwiebeln**, die **Zwiebeln** und den **Ingwer** bei mittlerer Hitze 5-7Min. anbraten. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen, dann den **Knoblauch**, die **veganen Hähnchenschnitzel** und die **Sojasauce** zugeben, alles gut vermengen und ca. 1Min. erwärmen.



### 6. Nudelpfanne fertigstellen

Die **Nudeln** in die Pfanne geben und alles gut miteinander vermengen, dabei ggf. etwas **Kochwasser** zugeben. Die **Bratnudeln** kurz durchwärmen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Mit dem **aufbewahrten Lauchzwiebelgrün** garniert servieren.