



Breite Mie-Nudeln mit gebratenem Hähnchen

in cremiger Erdnusssauce



ca. 25min



2 Personen

Keine Lust, heute lange über dem Herd zu schwitzen? Einen kühlen Kopf bewahrst du mit diesem raffinierten Rezept, denn es ist nicht nur im Handumdrehen zubereitet, sondern schmeckt auch erfrischend anders: Saftige Hähnchenstücke, asiatische Weizennudeln und knackiges Gemüse vereinen sich zu einem warmen Salat, der von cremigem Erdnussdressing gekrönt wird. Guten Appetit!

- 250g breite Mie-Nudeln ¹
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Gurke
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Stangensellerie ⁹
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 1 Päckchen Erdnussbutter ⁵
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵

- 1½TL Honig
- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne oder Wok
- Küchenreibe
- Sieb

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

Gluten (1), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 1049kcal, Fett 43.1g,
Kohlenhydrate 110.5g, Eiweiß 53.3g



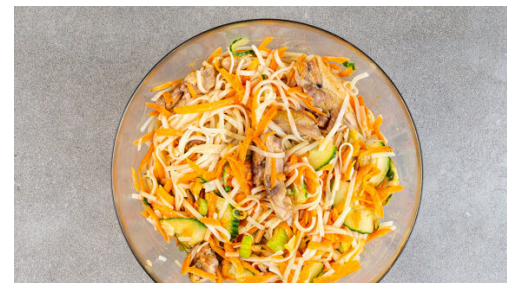
In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben, die **Gurke** in dünne Scheiben hobeln. Die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Den **Sellerie** quer in dünne Scheiben schneiden.



Das **Fleisch** trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Das **Fleisch**, die **½ der Karotten** und die **½ des Selleries** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 6–7Min. unter Rühren braten, bis das **Fleisch** gar und goldbraun ist. Mit 1 kräftigen Prise Salz würzen.



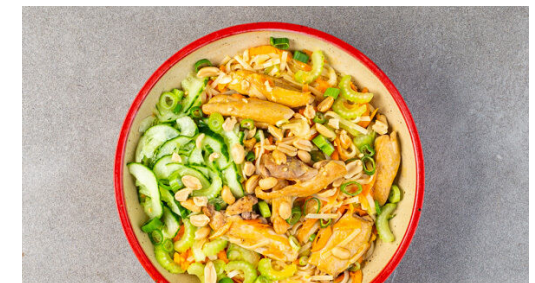
Den **Knoblauch**, die **Sojasauce**, die **Erdnussbutter**, 2EL Pflanzenöl, 2EL Essig und 1½TL Honig verrühren.



Das **Fleisch** mit dem **angebratenen Gemüse**, den **Nudeln**, den **restlichen Karotten**, der **½ der Gurkenscheiben** und der **Erdnussauce** vermengen.



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



Die **Nudeln**, das **Fleisch** und das **Gemüse** auf Schalen verteilen, mit den **Lauchzwiebeln**, dem **restlichen Sellerie** und den **restlichen Gurkenscheiben** anrichten und mit den **Erdnüssen** garniert servieren.