



Chinesische Hähnchen-Sobanudel-Bowl

mit gebratenem Gemüse und Erdnüssen



20-30min



2 Personen

Mmh, es gibt knusprig paniertes Hühnchen auf einer würzig-pikanten Nudelpfanne aus leckeren Sobanudeln und viel frischem Gemüse. Geröstete Erdnüsse sind das knackige Schmankerl on top. Schnelle Feierabendküche mit Suchtpotenzial!

Was du von uns bekommst

- 300g Soba-Nudeln²
- 1 Gurke
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 50g Panko-Paniermehl²
- 25g koreanische Chilipaste^{2,4}
- 50ml Tamari-Sojasauce⁴
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen³
- 1 Päckchen Sriracha-Sauce

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei¹
- 4EL Weizenmehl²
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Erdnüsse (3), Sojabohnen (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1259kcal, Fett 36.3g, Kohlenhydrate 166.8g, Eiweiß 60.8g



1. Nudeln kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. $\frac{2}{3}$ **der Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und gut mit kaltem Wasser abspülen.



4. Fleisch braten

In einer großen Pfanne 5EL Pflanzenöl stark erhitzen, dann das **Fleisch** bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. goldgelb ausbacken. Auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen. Die Pfanne auswischen.



2. Gemüse schneiden

Die **Gurke** längs vierteln, die Kerne mit einem Löffel herauskratzen und die **Gurke** schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und ebenfalls schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in hauchdünne Scheibchen schneiden.



5. Gemüse braten

Die **Gurken**, die **Karotten** und den **Knoblauch** in derselben Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 1-2Min. scharf anbraten. Mit 250ml Wasser ablöschen und die **Chilipaste** und die **Sojasauce** unterrühren. Noch ca. 1Min. köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen, horizontal halbieren und von beiden Seiten mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. 1 Ei verquirlen. Das **Fleisch** der Reihe nach in 4EL Mehl wenden, durch das Ei ziehen und abschließend im **Panko-Paniermehl** wenden. Die **Panade** leicht andrücken.



6. Anrichten und servieren

Die **Nudeln** auf tiefe Schalen oder Teller verteilen und das **Gemüse** darauf anrichten. Die **Sauce des Gemüses** auf dem **Gemüse** und den **Nudeln** verteilen. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden und auf das **Gemüse** legen. Mit den **Erdnüssen**, den **Lauchzwiebeln** und der **Sriracha-Sauce** garnieren und servieren.