



## 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-Nudeln <sup>1</sup>
- 1 große Gurke
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 50g Panko-Paniermehl <sup>1</sup>
- 25g koreanische Chilipaste <sup>1,6</sup>
- 50ml Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen <sup>5</sup>
- 1 Päckchen Sriracha-Sauce

## Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei <sup>3</sup>
- 4EL Weizenmehl <sup>1</sup>
- 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

Gluten (1), Eier (3), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 1099kcal, Fett 36.1g, Kohlenhydrate 133.6g, Eiweiß 55.1g



### 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.