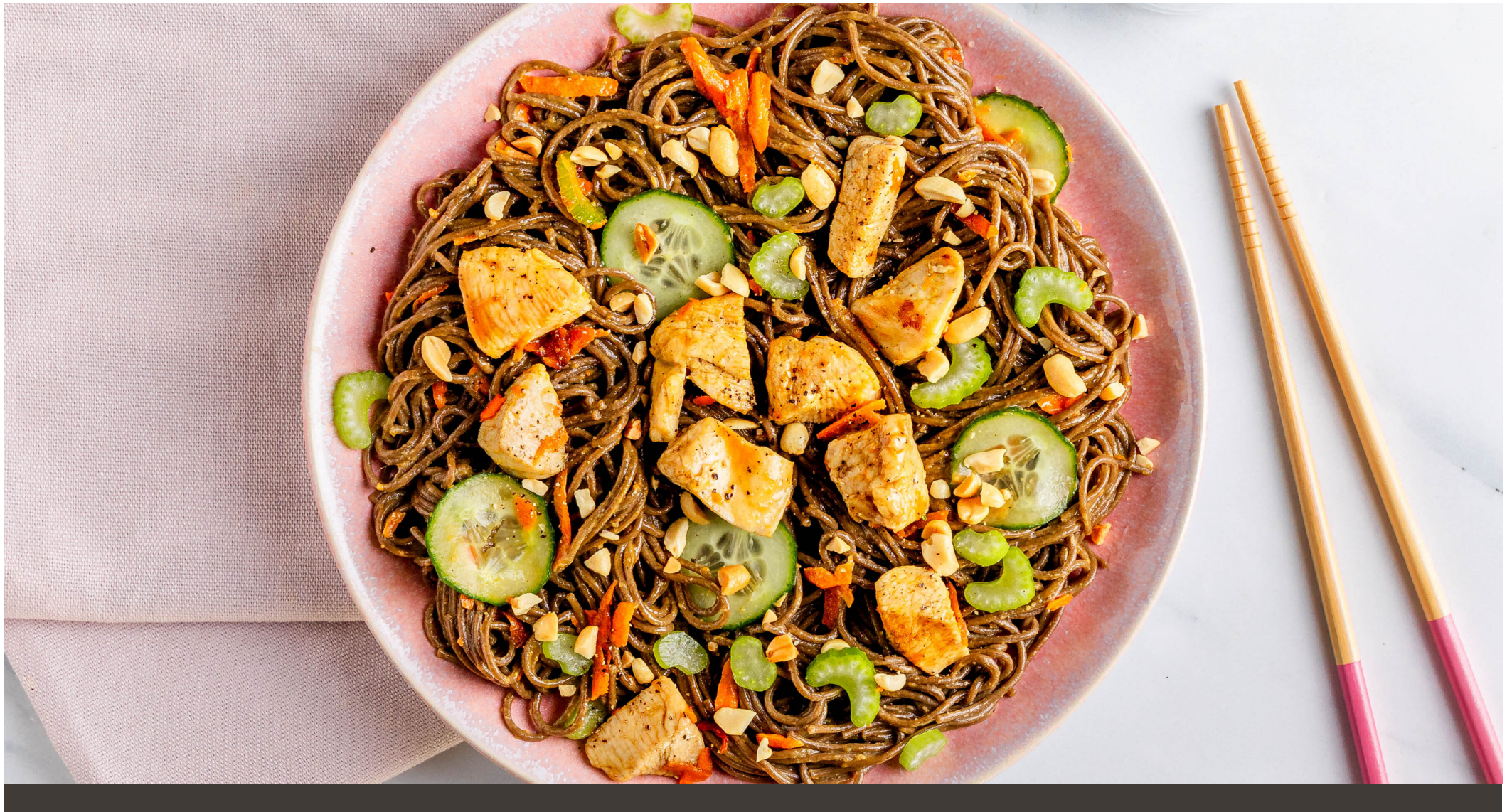




Sobanudeln mit gebratenem Hähnchen und cremiger Erdnusssauce



ca. 25min



3-4 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: Zarte Hähnchenbruststücke, asiatische Sobanudeln und knackiges Gemüse vereinen sich zu einem warmen Salat, der von einem cremigen Erdnussdressing gekrönt wird. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 600g Soba-Nudeln ²
- 2 Knoblauchzehen
- 1 große Gurke
- 2 Karotten
- 2 Stangensellerie ¹
- 50ml Tamari-Sojasauce ⁴
- 2 Pck. Erdnussbutter ³
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ³

Was du zu Hause benötigst

- 3TL Honig
- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 978kcal, Fett 41.8g, Kohlenhydrate 94.8g, Eiweiß 51.1g

1

1. Gemüse schneiden

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

4

4. Fleisch und Gemüse braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Das **Fleisch**, die **½ der Karotten** und die **½ des Selleries** in einem Wok oder einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 6-7Min. unter Rühren braten, bis das **Fleisch** goldbraun und gar ist. Mit ½TL Salz würzen.

2

2. Erdnussauce anrühren

Den **Knoblauch**, die **Sojasauce**, die **Erdnussbutter**, 4EL Pflanzenöl, 4EL hellen Essig und 3TL Honig verrühren.

5

5. Erdnussauce untermengen

Die **Gemüse-Fleisch-Pfanne** mit den **Nudeln**, den **restlichen Karotten**, der **½ der Gurkenscheiben** und der **Erdnussauce** vermengen.

3

3. Nudeln kochen

⅔ der Nudeln in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Nudelwasser** abschöpfen, dann die **Nudeln** ein Sieb abgießen, gründlich mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

6

6. Garnieren und servieren

Die **Erdnüsse** ggf. grob hacken. Die **Nudelpfanne** auf tiefe Schalen oder Teller verteilen, mit dem **restlichen Sellerie**, den **restlichen Gurkenscheiben** und den **Erdnüssen** garnieren und servieren.