



Würzige „Hähnchen“- Vollkornnudelpfanne

mit Gemüse und gerösteten Erdnüssen



ca. 25min



3-4 Personen

Heute gibt es einen köstlichen Klassiker aus der asiatischen Küche: Die gebratenen Vollkorn-Mie-Nudeln mit den leckeren veganen Hähnchenschnitzeln von Heura, geraspelten Karotten und feinen Paprikastreifen sind ruckzuck auf dem Tisch und einfach immer wieder gut. Sie werden mit leckerem Sesamöl beträufelt und mit knackigen Erdnüssen garniert – ein Genuss für Klein und Groß!

- 500g Bio-Vollkorn-Mie-Nudeln ¹
- 2 Paprika
- 3 Lauchzwiebeln
- 2 Karotten
- 2 Packungen vegane Hähnchenschnitzel ⁴
- 25ml Tamari-Sojasauce ⁴
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl ³
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ²

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- großer Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

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

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

Energie 902kcal, Fett 28.6g,
Kohlenhydrate 109.9g, Eiweiß 35.4g



In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden.



Die **veganen Hähnchenschnitzel** und die **Paprika** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 3-4Min. scharf anbraten. Mit je ½TL Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



Die **Karotten** ggf. schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln.



Die **Nudeln** in der Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. braten. Die **Karotten**, die **Schnitzel** und die **Paprika** untermengen und alles 3-4Min. mitbraten. Dann mit der **Sojasauce nach Geschmack** ablöschen und die **Lauchzwiebeln** unterheben.



Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



Die „Hähnchen“-Nudelpfanne auf Teller verteilen, mit dem **Sesamöl** beträufeln und mit den **Erdnüssen** garniert servieren.