



Würzige „Hähnchen“- Vollkornnudelpfanne

mit Gemüse und gerösteten Erdnüssen



ca. 20min



2 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!

Was du von uns bekommst

- 250g Bio-Vollkorn-Mie-Nudeln ¹
- 1 Paprika
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Karotte
- 1 Packung vegane Hähnchenschnitzel ⁴
- 25ml Tamari-Sojasauce ⁴
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl ³
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 903kcal, Fett 28.6g, Kohlenhydrate 109.8g, Eiweiß 35.5g



1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen 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.



2. Karotte reiben

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



3. Nudeln kochen

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



4. „Hähnchen“ anbraten

Die **veganen Hähnchenschnitzel** und die **Paprika** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 3-4Min. scharf anbraten. Mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



5. Nudeln braten

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



6. Anrichten und servieren

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