



Herzhafte Teriyaki-Hähnchen-Vollkornnudeln

mit Baby-Pak-Choi und Limette



ca. 25min



2 Personen

Du willst Asien auf die schnelle und leckere Art? Dann haben wir heute das ideale Gericht für dich! In Nullkommanix zauberst du würzig-aromatisches Hähnchen, verfeinert mit Ingwer, Teriyakisauce und Chili (nach Geschmack!), fein gebraten mit Pak Choi, Karotten und Zwiebeln und - ganz klassisch - breiten Vollkorn-Mie-Nudeln. Als besonderes Extra gibt's noch einen Hauch Limette. Da kann doch niemand widerstehen ...

- 250g Bio-Vollkorn-Mie-Nudeln ¹
- 1 Peperoni
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 100ml Teriyakisauc ^{1,2}
- 1 rote Zwiebel
- 1 Baby-Pak-Choi
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Karotten

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

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

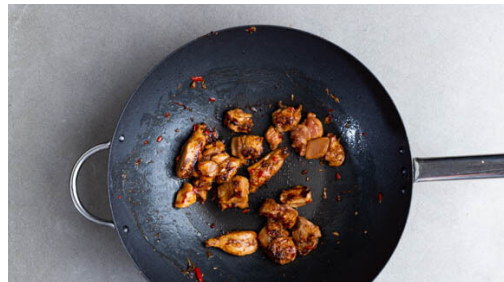
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Gluten (1), Sojabohnen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 1112kcal, Fett 24.6g,
Kohlenhydrate 133.4g, Eiweiß 76.3g



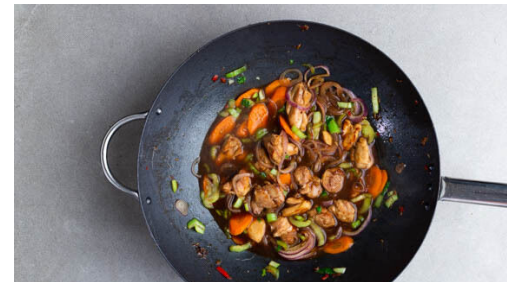
In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Peperoni** ggf. entkernen und fein würfeln. Das **Fleisch** trocken tupfen, in ca. 2cm große Stücke schneiden und mit der **Knoblauch-Ingwer-Paste**, der **Peperoni** und **2EL Teriyakisauce** vermengen.



Das **Fleisch** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. goldbraun anbraten. Auf einem Teller beiseitestellen, die Pfanne auswischen.



Die **Zwiebel** schälen und in dünne Ringe schneiden. Den **weißen Teil des Pak Choi** in dünne Streifen schneiden, den **grünen Teil** grob zerschneiden. Die **Limettenschale** fein abreiben, dann die **Limette** in Spalten schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen und in dünne Scheiben schneiden.



Die **Zwiebeln**, die **Pak-Choi-Streifen** und die **Karotten** in der Pfanne oder dem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 5Min. anbraten, bis das **Gemüse** weich wird. Das **Fleisch**, die **übrige Teriyakisauce** und etwas des aufbewahrten **Kochwassers** unterrühren, mit je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker würzen und alles noch 1-2Min. weiterbraten.



Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Kochwasser** abschöpfen, dann die **Nudeln** in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



Die **Nudeln** und den **übrigen Pak Choi** in die Pfanne geben und alles gut vermengen, dabei nach Bedarf etwas **Kochwasser** hinzugeben. Mit **1TL Limettenabrieb** sowie ggf. mehr Salz abschmecken. Die **Nudelpfanne** mit den **Limettenspalten** servieren.