



Vollkorn-Mie-Nudeln mit Bio-Hähnchen

in cremiger Erdnussauce



ca. 25min



2 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: Saftige Bio-Hähnchenbrustwürfel, asiatische Vollkornnudeln und knackiges Gemüse vereinen sich zu einem warmen Salat, der von cremigem Erdnussdressing gekrönt wird. Guten Appetit!

- 250g Bio-Vollkorn-Mie-Nudeln ²
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Gurke
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Stangensellerie ¹
- 25ml Tamari-Sojasauce ⁴
- 1 Päckchen Erdnussbutter ³
- 1 Packung Bio-Hähnchenbrustwürfel
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ³

- 1½TL Honig
- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

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

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

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

Energie 1085kcal, Fett 41.2g,
Kohlenhydrate 113.5g, Eiweiß 56.1g



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



Das **Fleisch** trocken tupfen und mit der **½ der Karotten** und der **½ des Selleries** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 6–7Min. unter Rühren braten, bis das **Fleisch** gar und goldbraun ist. Mit 1 kräftigen Prise Salz würzen.



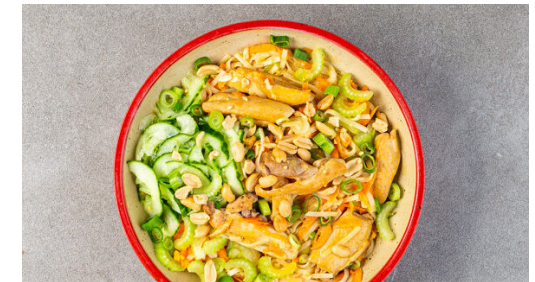
Den **Knoblauch**, die **Sojasauce**, die **Erdnussbutter**, 2EL Pflanzenöl, 2EL Essig und 1½TL Honig verrühren.



Das **Fleisch** und das angebratene **Gemüse** mit den **Nudeln**, den **restlichen Karotten**, der **½ der Gurkenseiben** und der **Erdnussauce** vermengen.



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



Die **Nudeln**, das **Fleisch** und das **Gemüse** auf Schalen verteilen, mit den **Lauchzwiebeln**, dem **restlichen Sellerie** und den **restlichen Gurkenscheiben** anrichten und mit den **Erdnüssen** garniert servieren.