



Vollkorn-Mie-Nudeln mit gebratenem Hähnchen

in cremiger Erdnusssauce



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 Hähnchenstücke, asiatische Vollkornnudeln und knackiges Gemüse vereinen sich zu einem warmen Salat, der von cremigem Erdnussdressing gekrönt wird. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 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 Hähnchenbrustfilet
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ³

Was du zu Hause benötigst

- 1½TL Honig
- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne oder Wok
- 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 1104kcal, Fett 43.2g, Kohlenhydrate 113.5g, Eiweiß 54.3g



1. Gemüse schneiden

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.



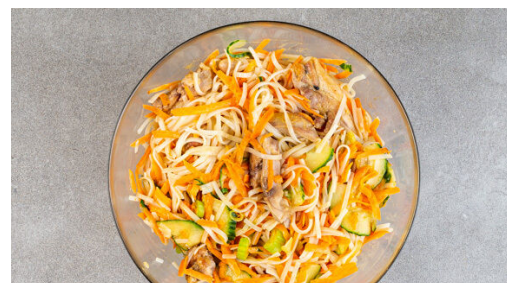
4. Fleisch und Gemüse braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Das **Fleisch**, die **½ der Karotten** und die **½ des Selleries** in 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.



2. Erdnussauce anrühren

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



5. Erdnussauce untermengen

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



3. Nudeln kochen

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



6. Garnieren und servieren

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.