



Ingwer-Hähnchen auf Vollkornnudeln

mit Pak Choi, Champignons und Cashews



ca. 20min



2 Personen

Unser Hähnchengericht ist nicht nur in der Zubereitungszeit rasant unterwegs, auch auf deinem Teller macht es eine flotte Figur: Mit bereits vorgeschnittenen Champignons nimmt die Hähnchenbrust ein kurzes, aber aromatisches Bad in würziger Ingwersauce, dann trifft es auch schon auf grünblättrigen Pak Choi und lecker elastische Vollkorn-Mie-Nudeln. Nun heißt es aber Stoppuhr anhalten und jeden Bissen genießen!

- 250g Bio-Vollkorn-Mie-Nudeln ¹
- 1 Baby-Pak-Choi
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung gewürfelte Hähnchenbrust
- 200g geschnittene Champignons
- 100ml Ingwer-Würzsauce ^{1,3,4,5}
- 25g Cashewkerne, geröstet & gesalzen ^{2,6}

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne mit Deckel
- Sieb

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

Gluten (1), Erdnüsse (2), Sesamsamen (3), Sojabohnen (4), Schwefeldioxid und Sulphite (5), Schalenfrüchte (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 976kcal, Fett 31.9g,
Kohlenhydrate 117.8g, Eiweiß 48.5g



In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Blätter des Pak Choi** ganz lassen, den **weißen Teil** in ca. 1cm große Stücke schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Lauchzwiebel** in dünne Ringe schneiden.



Die **Pilze** ebenfalls in die Pfanne geben, dann die **Würzsauce** und 2EL Wasser angießen. Alles abgedeckt bei mittlerer Hitze 2-3Min. garen, bis die **Pilze** weich sind und das **Fleisch** gar ist.



Den **weißen Teil des Pak Choi** und den **Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 2Min. anbraten. Die **Blätter** mit ½TL Salz, 1EL Essig und 2EL Wasser hinzufügen und abgedeckt 3-4Min. mitgaren. Den **Pak Choi** aus der Pfanne nehmen und abgedeckt warm halten.



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



Das **Fleisch** trocken tupfen und in derselben Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 2Min. anbraten, dann die **Lauchzwiebeln** hinzufügen und ca. 1Min. mitbraten. Mit je ½TL Salz und Pfeffer würzen.



Die **Nudeln** auf tiefe Teller verteilen. Den **Pak Choi** und das **Fleisch** mit den **Pilzen** darauf anrichten, mit den **Cashews** garnieren und servieren.