



Würzige Hähnchenpfanne mit Vollkorn-Mie

mit Gemüse und gerösteten Erdnüssen



20-30min



2 Personen

Heute gibt es einen köstlichen Klassiker aus der asiatischen Küche: Die gebratenen Vollkorn-Mie-Nudeln mit zartem Hähnchenfleisch, geraspelten Karotten und feinen Paprikastreifen sind ruckzuck auf dem Tisch und einfach immer wieder gut. Sie werden mit einem leckeren Soja-Sesam-Dressing gewürzt 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 Hähnchenbrustfilet
- 50ml Soja-Sesam-Dressing ^{1,3,4}
- 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 951kcal, Fett 29.9g, Kohlenhydrate 111.0g, Eiweiß 48.5g



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.



4. Fleisch schneiden

Das **Fleisch** trocken tupfen, jeweils längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden.



2. Karotte reiben

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



5. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** 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.



3. Nudeln kochen

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



6. Nudeln braten

Die **Nudeln** in der Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. braten. Die **Karotten**, das **Fleisch** und die **Paprika** zugeben und 3-4Min. mitbraten. Mit der **½ des Soja-Sesam-Dressings oder mehr ablöschen** und die **Lauchzwiebeln** unterheben. Die **Hähnchen-Nudelpfanne** auf Teller verteilen und mit den **Erdnüssen** garniert servieren.