



Schnelle Vollkorn-Bratnudeln mit Bio-Hähnchen

und buntem Gemüse



20-30min



3-4 Personen

Eine schnelle Asia-Nudelpfanne ist immer wieder was Feines. Knackig gebratenes Gemüse, zarte Bio-Hähnchenbrust und breite Vollkorn-Mie-Nudeln mit würziger Sojasauce, das ist klassisch und gut!

- 500g Bio-Vollkorn-Mie-Nudeln ¹
- 2 Packungen Bio-Hähnchenbrustwürfel
- 2 rote Paprika
- 1 grüne Paprika
- 3 Lauchzwiebeln
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Stück Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 100ml Tamari-Sojasauce ²

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- großer Topf
- große Pfanne oder Wok
- Sieb

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

Energie 867kcal, Fett 22.5g,
Kohlenhydrate 108.3g, Eiweiß 49.9g



In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit 3EL Pflanzenöl vermengen und beiseitestellen.



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, kalt abschrecken und abtropfen lassen.



Die **Paprika** vierteln, entkernen und in Streifen schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Etwas vom **Lauchzwiebelgrün** für die Garnitur aufbewahren. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Ingwer** schälen und in kleine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln.



Das **Fleisch** in einer großen Pfanne oder einem Wok bei starker Hitze 2-3Min. scharf anbraten. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen.



Die Pfanne mit 2EL Pflanzenöl erneut erwärmen und die **Paprika**, die **Lauchzwiebeln**, die **Zwiebeln** und den **Ingwer** bei mittlerer Hitze 5-7Min. anbraten. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen, dann den **Knoblauch**, das **Fleisch** und die **Sojasauce** zugeben, alles gut vermengen und ca. 1Min. erwärmen.



Die **Nudeln** zum **Gemüse** und **Fleisch** in die Pfanne geben und alles gut miteinander vermengen, dabei ggf. etwas **Kochwasser** zugeben. Die **Bratnudeln** kurz durchwärmen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Mit dem **aufbewahrten Lauchzwiebelgrün** garniert servieren.