



V: Chinesische Hoisin-Hähnchenpflanne

mit Vollkornspaghetti, Aubergine und Pak Choi



ca. 25min



3-4 Personen

Ob Groß oder Klein, alle lieben Spaghetti, da sind wir uns einig. Auch Vollkorn zählt! Unsere kulinarische Reise geht heute aber nicht nach Italien, sondern nach China. Auf Streetfood können sich nämlich auch alle einigen. Das bunte Geschmackserlebnis aus saftigen Hähnchenstreifen, Aubergine, Pak Choi und Lauchzwiebeln wird würzig vereint von süßlicher Hoisinsauce. On top: knackige Erdnüsse. Da sagen alle nur noch: Mmmh!

Was du von uns bekommst

- 400g Bio-Vollkornspaghetti ¹
- 2 große Auberginen
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer
- 2 Zwiebeln
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Baby-Pak-Choi
- 500g Hähnchenstreifen asiatische Art ^{1,4}
- 50ml Tamari-Sojasauce ⁴
- 100ml Hoisinsauce ^{1,3,4}
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

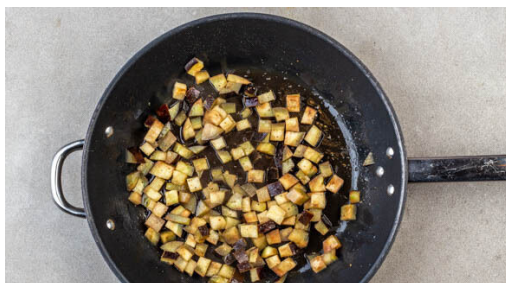
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 940kcal, Fett 39.0g, Kohlenhydrate 104.2g, Eiweiß 37.2g



1. Aubergine braten

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Inzwischen die **Auberginen** in ca. 1cm kleine Würfel schneiden und in einer großen Pfanne mit 3EL Pflanzenöl und 200ml Wasser bei mittlerer Hitze 8-10Min. braten, bis die **Auberginenwürfel** sehr weich sind. Mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen. Die Pfanne aufbewahren.



2. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 8-10Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



3. Gemüse schneiden

Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln. Die **1/2 des Ingwers** schälen und fein hacken. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **weißen Teil der Lauchzwiebeln** in ca. 0,5cm große Stücke, den **grünen Teil** in feine Ringe schneiden. Die **grünen Pak-Choi-Blätter** ganz lassen, den **weißen Teil** in ca. 1cm breite Streifen schneiden.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** in der Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min. anbraten, bis das **Fleisch** etwas Farbe bekommt. Den **Knoblauch**, den **Ingwer**, die **Zwiebeln**, die **weißen Lauchzwiebelstücke** und die **Pak-Choi-Streifen** hinzugeben, mit 1 kräftigen Prise Salz würzen und weitere 2-3Min. braten, bis die **Zwiebeln** glasig werden.



5. Pasta hinzugeben

Die **Pasta** und die **Auberginen** in die Pfanne geben und 2-3Min. mitbraten. Die **übrigen Lauchzwiebeln** und die **Pak-Choi-Blätter** hinzugeben und mit der **Sojasauce** und 2EL hellem Essig ablöschen. Dann die **Hoisinsauce** und **2-3EL Pastawasser** hinzugeben, bis alles gut vermengt ist.



6. Erdnüsse hacken

Die **Erdnüsse** grob hacken. **Tipp:** Ein Loch in die Packung stechen, die Packung in ein Küchentuch einwickeln und die **Erdnüsse** mit einem schweren Topf oder einer Pfanne zerkleinern. Die **Hähnchenpfanne** mit den **Erdnüssen** garniert servieren.