



V: Chinesische Hoisin-Hähnchenpfanne

mit Vollkornspaghetti, Aubergine und Pak Choi



ca. 25min



2 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!

- 200g Bio-Vollkornspaghetti ¹
- 1 große Aubergine
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer
- 1 Zwiebel
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Baby-Pak-Choi
- 250g Hähnchenstreifen
asiatische Art ^{1,4}
- 25ml Tamari-Sojasauce ⁴
- 50ml Hoisinsauce ^{1,3,4}
- 25g Erdnüsse, geröstet &
gesalzen ²

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 978kcal, Fett 42.8g,
Kohlenhydrate 105.5g, Eiweiß 37.4g



1. Aubergine braten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Inzwischen die **Aubergine** in ca. 1cm kleine Würfel schneiden und in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl und 150ml Wasser bei mittlerer Hitze 8-10Min. braten, bis die **Auberginenwürfel** sehr weich sind. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen. Die Pfanne aufbewahren.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** in der Pfanne mit 1EL 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 Prise Salz würzen und weitere 2-3Min. braten, bis die **Zwiebeln** glasig werden.



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.



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 1EL hellem Essig ablöschen. Dann die **Hoisinsauce** und **2-3EL Pastawasser** hinzugeben, bis alles gut vermengt ist.



3. Gemüse schneiden

Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln. Ca. $\frac{1}{3}$ **des Ingwers** schälen und fein hacken. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **weißen Teil der Lauchzwiebel** 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.



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.