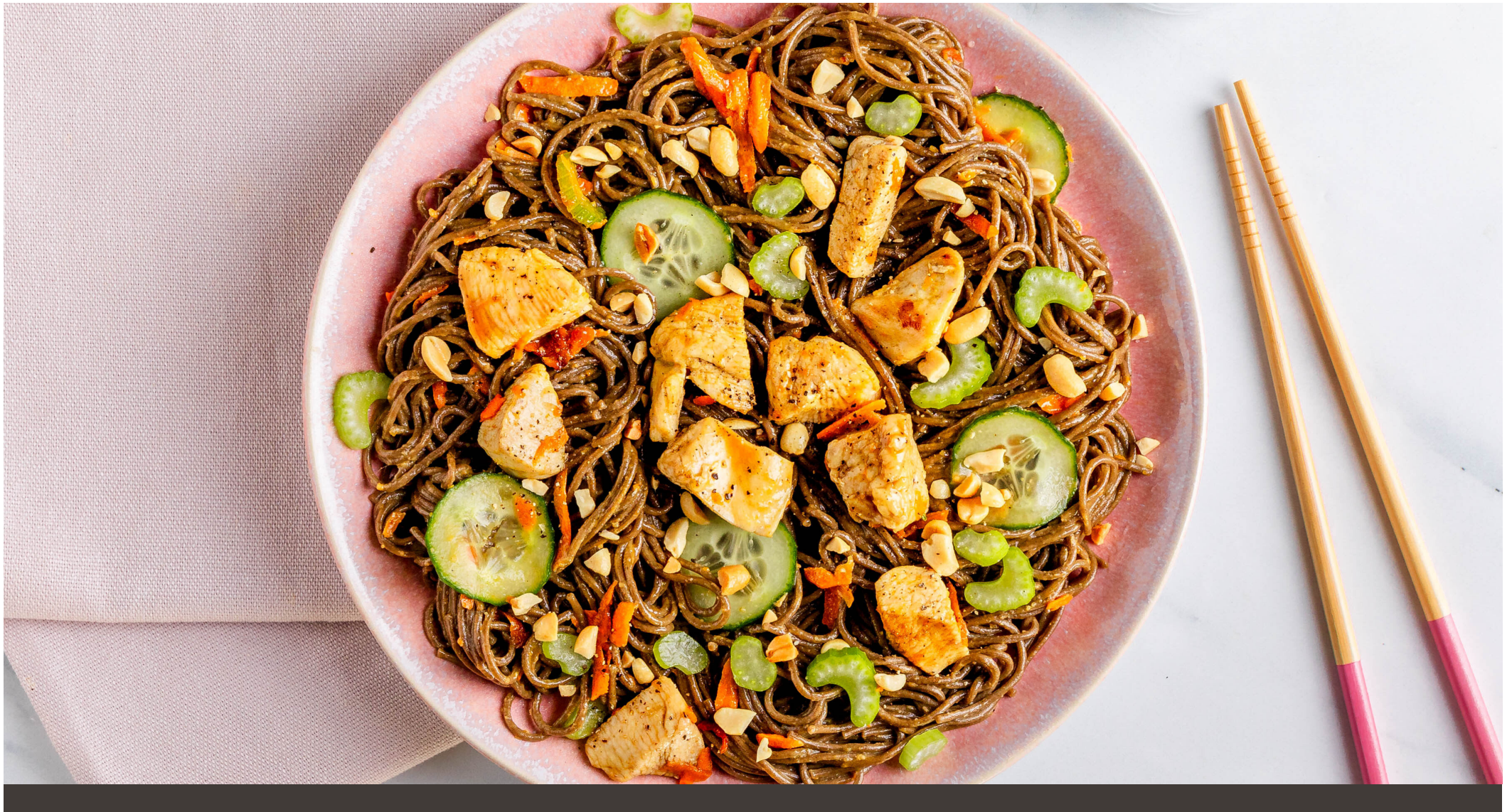




Sobanudeln mit gebratenem Hähnchen und cremiger Erdnusssauce



ca. 25min



3-4 Personen

Keine Lust, heute lange über dem Herd zu schwitzen? Einen kühlen Kopf bewahrst du mit diesem raffinierten Rezept, denn es ist nicht nur im Handumdrehen zubereitet, sondern schmeckt auch erfrischend anders: Zarte Hähnchenbruststücke, asiatische Sobanudeln und knackiges Gemüse vereinen sich zu einem warmen Salat, der von einem cremigen Erdnussdressing gekrönt wird. Guten Appetit!

- 400g Sobanudeln ²
- 2 Knoblauchzehen
- 1 große Gurke
- 2 Karotten
- 2 Stangensellerie ¹
- 50ml Tamari-Sojasauce ⁴
- 2 Pck. Erdnussbutter ³
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ³

- 3TL Honig
- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

- großer Topf
- Wok oder große Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

Allergene
Sellerie (1), Gluten (2), Erdnüsse (3),
Soyabohnen (4). Kann Spuren von
anderen Allergenen enthalten.

Energie 978kcal, Fett 41.2g,
Kohlenhydrate 94.8g, Eiweiß 51.1g



In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den Knoblauch **schälen** und fein reiben. Die **Gurke** in dünne Scheiben hobeln. Die **Karotten** ggf. schälen und grob raspeln. Den **Sellerie** quer in dünne Scheiben schneiden.



Den **Knoblauch**, die **Sojasauce**, die **Erdnussbutter**, 4EL Pflanzenöl, 4EL hellen Essig und 3TL Honig verrühren.



Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Nudelwasser** abschöpfen, dann die **Nudeln** ein Sieb abgießen, gründlich mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



Das **Fleisch** trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Das **Fleisch**, die **½ der Karotten** und die **½ des Selleries** in einem Wok oder einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 6-7Min. unter Rühren braten, bis das **Fleisch** goldbraun und gar ist. Mit ½TL Salz würzen.



Die **Gemüse-Fleisch-Pfanne** mit den **Nudeln**, den **restlichen Karotten**, der **½ der Gurkenscheiben** und der **Erdnussauce** vermengen.



Die **Erdnüsse** ggf. grob hacken. Die **Nudelpfanne** auf tiefe Schalen oder Teller verteilen, mit dem **restlichen Sellerie**, den **restlichen Gurkenscheiben** und den **Erdnüssen** garnieren und servieren.