



Sweet-Chili-Hähnchenfilet

auf würziger Nudelpfanne mit Gemüse



20-30min



2 Personen

Wir sind große Fans davon, Fleisch mit einer feinen Glasur zu überziehen – dadurch wird es etwas saucig und richtig schön zart. Heute zum Beispiel haben wir uns für Hähnchen mit einer würzigen, leicht süßlichen Sweet-Chili-Glasur entschieden. Dazu reichen wir eine herzhafte Nudelpfanne mit Sojasauce und Gemüse. Und wenn die Fleischglasur sich dann langsam mit den Nudeln verbindet, schweben wir im siebten Himmel ...

Was du von uns bekommst

- 250g breite Mie-Nudeln ¹
- 1 Zucchini
- 1 Stange Lauch
- 50ml Sweet-Chili-Sauce
- 25ml Tamari-Sojasauce ³
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter ²
- 2TL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Sojabohnen (3).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 904kcal, Fett 26.9g,
Kohlenhydrate 118.4g, Eiweiß 46.9g



1. Zutaten vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Zucchini** grob reiben. Den **Lauch** längs vierteln und quer in feine Streifen schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln.



2. Gemüse braten

Den **Lauch** und den Knoblauch mit 1 Prise Salz und ½TL Zucker in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 2Min. anbraten, bis der **Lauch** etwas weicher und leicht gebräunt ist. Die **Zucchini** zugeben, 3-4Min. mitbraten und das **Gemüse** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Nudeln kochen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 3-5Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken. Die **Sweet-Chili-Sauce** mit der ½ der **Sojasauce**, 1TL Mehl und 75ml Wasser verrühren.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** horizontal in **2 gleich große Stücke** schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in 1TL Mehl wenden. In einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite 2-3Min. anbraten. Wenn das **Fleisch** gar ist, die **Sweet-Chili-Glasur** zugeben und ca. 30Sek. einköcheln lassen.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Nudeln** mit der **restlichen Sojasauce** und 1EL Butter zum **Gemüse** in die Pfanne geben und untermengen. Alles erwärmen und bis zu 50ml Wasser unterrühren, bis die **Nudelpfanne** die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Nudelpfanne** mit dem **Sweet-Chili-Hähnchen** anrichten und servieren.



6. Glasiert und knusprig

Hähnchen ist schon super, aber ein Hähnchenschnitzel ist noch besser? Kein Problem – auch das schmeckt hervorragend mit unserer Sweet-Chili-Glasur. Dafür die Fleischstücke mit Semmelbröseln panieren, in einer Pfanne knusprig ausbraten und die Glasur zugeben. Kurz köcheln lassen, fertig!