



Asia-Nudelpfanne mit Sesam-Hähnchen

mit knackigen Karotten und Paprika



20-30min



2 Portionen

Das Großartige an asiatischen Nudelpfannen ist die Vielfalt an Texturen und Aromen, die sich auf kleinstem Raum zusammenfinden: Das Gemüse bleibt beim Anbraten schön knackig, die Glasur für das Hähnchen ist eine süß-salzig-saure Geschmacksexplosion und die Nudeln bringen alles geschmeidig zu einem großen Ganzen zusammen. So ist jeder Bissen ein Genuss - und die Pfanne im Handumdrehen leer.

Was du von uns bekommst

- 250g breite Mie-Nudeln ¹
- 1 Paprika
- 2 Karotten
- 1 Knoblauchzehe
- 50ml Tamari-Sojasauce ³
- 1 Pck. Sesam ²
- 1 Hähnchenbrustfilet

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Honig
- 1½EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- große Pfanne
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 854kcal, Fett 30.9g, Kohlenhydrate 94.2g, Eiweiß 45.4g



1. Zutaten vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für **¾ der Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und längs in dünne Streifen schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 3-5Min. anbraten und häufig wenden, bis das **Fleisch** knusprig, golden und gar ist. Die **Glasur** zugeben und umrühren, bis das **Fleisch** von allen Seiten bedeckt ist.



2. Nudeln kochen

¾ der Nudeln in das kochende Wasser geben und in 3-5Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken. **Tipp:** Wer sehr hungrig ist, kann auch alle **Nudeln** verwenden.



5. Gemüse braten & servieren

Die **Paprika** und die **Karotten** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 3-4Min. anbraten. Die Hitze reduzieren, den **Knoblauch**, die **restliche Sojasauce** und 2EL Wasser hinzugeben und ca. 2Min. köcheln lassen. Die **Nudeln** unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Fleisch** auf der **Nudelpfanne** anrichten und mit dem **restlichen Sesam** bestreuen.



3. Fleisch zubereiten

1EL Sojasauce mit 1EL (Reis-)Essig, 2TL Honig, ½EL Mehl und der **½ des Sesams** zu einer **Glasur** verrühren, bis der Honig sich aufgelöst hat. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in ca. 2cm große Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in 1EL Mehl wenden.



6. Es grünt so grün

Die asiatische Küche ist für ihre Vielfalt an Aromen und Farben bekannt. Wer dieses Rezept noch um die Farbe Grün bereichern möchte, kann das ganz unkompliziert tun: Einfach ein paar Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und zusammen mit dem Sesam über das fertige Gericht geben. Guten Appetit!