



Erdnussnudeln mit Hähnchen

und bunter Paprika



ca. 25min



3-4 Personen

Diese Nudeln sind gleich doppelt lecker, denn sie enthalten nicht nur eine, sondern zwei Ladungen Nuss: Erdnussbutter in der cremigen Sauce und frisch gehackte Erdnüsse als knackiges Topping obendrauf. Nennen wir es doch einfach beim Namen: Dieses Gericht ist ein wahr gewordener Traum für alle Erdnussfans unter uns. Aber auch für alle, die Hähnchen und bunte Paprika mögen, denn die sind nämlich auch mit dabei. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 450g Udon-Nudeln ¹
- 2 Paprika
- 2 Paprika
- 2 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 2 Pck. Erdnussbutter ²
- 50ml Tamari-Sojasauce ³
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ²
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 892kcal, Fett 32.2g, Kohlenhydrate 98.1g, Eiweiß 48.9g



1. Zutaten vorbereiten

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen.



2. Nudeln kochen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 4-6Min. bissfest kochen. **200ml Nudelwasser** abschöpfen, dann die **Nudeln** in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



3. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer Hitze in 3-4Min. leicht goldbraun braten. Währenddessen 2 Knoblauchzehen schälen, fein reiben und mit der **Erdnussbutter**, der **Sojasauce**, 4EL Wasser und 1 Prise Zucker verrühren.



4. Paprika anbraten

Die **Paprika** zum **Fleisch** in die Pfanne geben und weitere 2-3Min. braten, bis sie etwas weicher wird. (Siehe auch Schritt 6.) Die **Erdnussauce** und **150ml Nudelwasser** unterrühren und 2-3Min. köcheln lassen. Die **Erdnüsse** grob hacken.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Nudeln** in die Pfanne geben und unterheben, ggf. mehr **Nudelwasser** zugeben. Mit Salz, Pfeffer und 2TL Essig abschmecken. Die **Nudelpfanne** mit den gehackten **Erdnüssen** bestreut servieren.



6. Wählerische Reste

Falls im Kühlschrank noch eine halbe Zwiebel auf ihren Einsatz wartet, kannst du sie in dünne Spalten schneiden und zusammen mit der Paprika anbraten. Normalerweise geht das auch mit Karotten oder Brokkoli, aber dafür ist die Garzeit in diesem Rezept nicht lang genug.