



DNU V: Veg. Asiapfanne m. Schnetzeln

mit Glasnudeln und frischem Gemüse



ca. 25min



3-4 Personen

Hier kommt schnelle Abhilfe bei akutem Fernweh: Unsere aromatische Asiapfanne mit den veganen Hähnchenschnetzeln von Heura, Glasnudeln, Karotten und erfrischender Gurke erweckt Urlaubsträume kulinarisch zum Leben. Schon sieht man sich irgendwo in Südostasien mitten im geschäftigen Treiben leckere Streetfood-Spezialitäten schlemmen und vergisst dabei ganz schnell, dass man bequem zu Hause sitzt.

Was du von uns bekommst

- 200g Vermicelli-Glasnudeln
- 2 Karotten
- 1 große Gurke
- 2 Pck. vegane Hähnchenschnetzel²
- 100ml Tamari-Sojasauce²
- 25g koreanische Chilipaste^{1,2}
- 3 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 491kcal, Fett 16.7g, Kohlenhydrate 57.4g, Eiweiß 18.4g



1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Karotten** ggf. schälen und grob raspeln. Die **Gurke** längs vierteln, das Kerngehäuse mit einem Teelöffel entfernen und die **Gurke** schräg in dünne Scheiben schneiden. 3 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln.



4. Sauce köcheln

Die **Sojasauce** und die **½ der Chilipaste** unter die **Schnetzel** rühren und die **Sauce** 3-4Min. einköcheln lassen. Mit (frisch gemahlenem) Pfeffer und mehr **Chilipaste** nach Geschmack abschmecken.



2. Nudeln garen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben, den Topf vom Herd nehmen und die **Nudeln** 3-5Min. gar ziehen lassen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und kurz abtropfen lassen, dann in den Topf zurückgeben und abgedeckt warm halten. **Tipp:** Um die Weiterverarbeitung zu erleichtern, ggf. die **Nudeln** mit einer sauberen Schere 1-2 Mal durchschneiden.



5. Verfeinern & servieren

3EL Pflanzenöl und 6EL hellen Essig (z. B. Reisessig) mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren. Die **Nudeln** im Topf mit den **Karotten**, den **Gurken** und der Essig-Öl-Mischung vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Schnetzel** auf dem **Nudel-Karotten-Gurken-Salat** anrichten und servieren.



3. Schnetzel anbraten

Den Knoblauch in einer großen Pfanne mit 2TL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 30Sek. anbraten, die **veganen Hähnchenschnetzel** zugeben und unter Rühren 3-4Min. mitbraten, bis sie goldbraun sind.



6. Asia calling

Wer von seiner letzten Asienreise bestimmte Geschmacksvorlieben mitgebracht hat, darf natürlich gerne noch mit frischem Koriander oder gesalzenen Erdnüssen den Gaumen beglücken. Und die ganz Harten träufeln ein wenig Sesamöl über den Salat. Mehr Asien geht dann wirklich nicht mehr!