



## Köstliches Hähnchen mit Erdnusssauce

in einer Brokkoli-Nudelpfanne



ca. 30min



2 Personen

Hähnchen mit Erdnusssauce ist ein Klassiker auf den Menüs der Asia-Restaurants. Daran haben wir uns ein Beispiel genommen und das Gericht noch weiter verfeinert: Wir verzichten auf die Panade – die wird in der Sauce sowieso nur pappig – und ergänzen die Nudelpfanne stattdessen mit frischem Brokkoli und ein paar extra Erdnüssen für ganz viel Crunch auf dem Teller. Einfach köstlich – da ist die Pfanne ganz schnell leer ...



### Was du von uns bekommst

- 250g breite Mie-Nudeln <sup>1</sup>
- 1 großer Brokkoli
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen <sup>2</sup>
- 50ml Ketjap Manis <sup>3</sup>
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 1 Knoblauchzehe

### Was du zu Hause benötigst

- 1TL Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

### Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- 2 Siebe
- Stabmixer mit hohem Gefäß

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 985kcal, Fett 33.5g,  
Kohlenhydrate 110.0g, Eiweiß 57.0g



#### 1. Brokkoli zerteilen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen zerteilen.



#### 2. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in ca. 2cm große Würfel schneiden und in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 3-5Min. braten, bis es rundherum goldbraun ist. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne lassen; ggf. bis zur Weiterverwendung vom Herd nehmen.



#### 3. Brokkoli & Nudeln kochen

Den **Brokkoli** im Nudelwasser 4-5Min. kochen, aus dem Wasser schöpfen und in einem Sieb mit kaltem Wasser abschrecken. Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 3-5Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



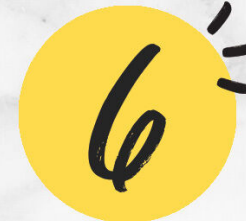
#### 4. Erdnusssauce zubereiten

1 Knoblauchzehe schälen, grob schneiden und in ein hohes Gefäß geben. Mit **¾ der Erdnüsse**, die **½ des Ketjap Manis**, der **½ des Brühwürzes**, 1TL Mehl, 1EL Pflanzenöl und 1EL hellem Essig ca. 1Min. pürieren, dabei nach und nach 75ml Wasser hinzugeben, bis eine glatte **Sauce** entsteht.



#### 5. Fertigstellen & servieren

Die **Erdnusssauce** zum **Fleisch** in die Pfanne geben und bei niedriger bis mittlerer Hitze 2-3Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** eindickt. Ggf. mehr Wasser hinzufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erhalten. Die **Nudeln** und den **Brokkoli** in die Pfanne geben und gründlich untermischen. Die **Nudelpfanne** mit den **restlichen Erdnüssen** garniert servieren.



#### 6. Scharfe Sauce? Sriracha!

Die Erdnusssauce ist durch das Ketjap Manis insgesamt eher mild im Geschmack. Man kann das Gericht aber problemlos anscharfen, indem man ein bisschen Sriracha-Sauce darüberträufelt. Das typische Aroma dieser Sauce setzt sich aus Chilischoten, Essig und Knoblauch zusammen und wird mit etwas Zucker abgerundet. Wohl bekomm's!