



Räucherhähnchen und Chili-Nudeln

mit buntem Gemüse



ca. 25min



2 Portionen

Leckeres Essen kann so einfach sein! Das heutige Gericht ist dafür das beste Beispiel: Mit wenig Aufwand steht es auf dem Tisch und schmeckt einfach nur wohlfühlig-gut. Knackige Karotten, feiner Pak Choi und würzig geräucherte Hähnchenstreifen finden sich in der Pfanne zusammen, während wir eine leckere Chili-Marinade anrühren. Darin werden später Gemüse, Fleisch und zarte Nudeln geschwenkt, bevor sie auf dem Teller landen.

Was du von uns bekommst

- 250g breite Mie-Nudeln ¹
- 1 Karotte
- 1 Baby-Pak-Choi
- 125g geräucherte Hähnchenstreifen
- 25g koreanische Chilipaste ^{1,3}
- 25ml Tamari-Sojasauce ³
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter ²
- 1TL Honig
- Salz
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne oder Wok
- Messbecher
- Sieb
- Schneebesen

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 697kcal, Fett 17.3g,
Kohlenhydrate 104.6g, Eiweiß 31.4g



1. Nudeln kochen

1EL Butter aus dem Kühlschrank nehmen und Raumtemperatur annehmen lassen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 3-5Min. bissfest kochen. **100ml Nudelwasser** abschöpfen, dann die **Nudeln** in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



4. Sauce anrühren

Die **½ der Chilipaste** (oder mehr nach Geschmack) mit der **Sojasauce**, der Butter aus Schritt 1, 1TL Honig und 1 kräftigen Prise Salz zu einer **Sauce** verrühren. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



2. Gemüse schneiden

Die **Karotte** ggf. schälen und leicht schräg in dünne Scheiben schneiden. Den **Pak Choi** halbieren und den **weißen Teil** in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden, die **grünen Blätter** in mundgerechte Stücke zupfen.



5. Fertigstellen & servieren

Die Hitze reduzieren, den **Knoblauch** in die Pfanne geben und 30Sek.-1Min. mitbraten. Die **Sauce** und das **Nudelwasser** zugeben und 2-3Min. etwas einköcheln lassen. Die **Nudeln** gründlich unterheben und anschließend servieren.



3. Gemüse & Fleisch braten

Die **Karotten**, den **Pak Choi** und die **Hähnchenstreifen** in einer mittelgroßen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. anbraten, bis die **Karotten** etwas weicher und goldbraun werden.



6. Rühren nicht vergessen

Am besten rührst du die Nudeln beim Kochen gelegentlich um, damit sie nicht zusammenkleben. Alternativ kannst du sie auch nach dem Kochen mit einem Tropfen Sesamöl vermengen, dann bleiben sie schön geschmeidig.