



## Hähnchennudeln mit Pfannengemüse

in einem Pesto aus Thai-Basilikum und Miso



ca. 25min



2 Portionen

Heute gibt's Nudeln mit Pesto mal anders – und zwar ostasiatisch inspiriert. Feine Glasnudeln suhlen sich in einem köstlichen Pesto, in dem warmwürziges Thai-Basilikum und aromatische Misopaste die beiden Hauptrollen spielen. Das allein wäre eigentlich schon Genuss genug, aber wir setzen mit lecker geröstetem Rosenkohl, Paprika und saftigem Hähnchenfleisch einfach noch einen drauf. Man gönnt sich ja sonst nichts, oder?!



## Was du von uns bekommst

- 200g Rosenkohl
- 2 Paprika
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 100g Vermicelli-Glasnudeln
- 10g Thai-Basilikum
- 25g Misopaste <sup>1</sup>
- 1 Knoblauchzehe

## Was du zu Hause benötigst

- 1EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne
- große Pfanne
- Wasserkocher
- Sieb
- Stabmixer mit hohem Gefäß

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

### Allergene

Sojabohnen (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 653kcal, Fett 25.9g, Kohlenhydrate 66.5g, Eiweiß 34.7g



### 1. Gemüse braten

Den **Rosenkohl** jeweils halbieren. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in Streifen schneiden. Beides mit ½TL Salz in einer großen Pfanne mit 1½EL Pflanzenöl bei sehr starker Hitze unter Rühren 8-12Min. anbraten, bis das **Gemüse** gut gebräunt ist.



### 2. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und horizontal in **2 gleich große Stücke** schneiden. In einer mittelgroßen Pfanne mit 1TL Pflanzenöl bei starker Hitze von jeder Seite 2-3Min. goldbraun und gar braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Falls das **Fleisch** zu dunkel wird, die Hitze reduzieren.



### 3. Nudeln garen

In einem Wasserkocher ausreichend Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Nudeln** mit heißem Wasser bedecken und 3-5Min. gar ziehen lassen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. **Tipp:** Um die Weiterverarbeitung zu erleichtern, ggf. die **Nudeln** mit einer sauberen Schere 1-2-mal durchschneiden.



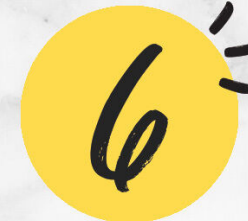
### 4. Pesto zubereiten

1 Knoblauchzehe schälen und grob würfeln. Ein paar **Thai-Basilikumblättchen** abzupfen und für die Garnitur beiseitelegen. Das **restliche Thai-Basilikum samt Stängeln** grob schneiden und mit der **Misopaste**, dem Knoblauch, 1EL Essig, 1EL Pflanzenöl, 1EL Honig, 1EL Wasser und 1 Prise Pfeffer in einem hohen Gefäß zu einem feinen **Pesto** pürieren.



### 5. Fertigstellen & servieren

Das **Fleisch** leicht schräg in Scheiben schneiden. Die **Nudeln** mit dem **Gemüse** und dem **Pesto** vermengen, das **Fleisch** darauf anrichten und mit den **Basilikumblättchen** bestreuen.



### 6. Die Guten ins Töpfchen

Wer keinen Wasserkocher zur Hand hat, kann die Nudeln auch im Topf zubereiten. Dafür in einem kleinen Topf ausreichend gesalzenes Wasser aufkochen, die Nudeln hineingeben und den Topf vom Herd nehmen. Die Nudeln in 3-5Min. gar ziehen lassen, dann in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.