



Hähnchennudeln mit Pfannengemüse

in einem Pesto aus Thai-Basilikum und Miso



ca. 25min



4 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

- 400g Rosenkohl
- 3 Paprika
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 200g Vermicelli-Glasnudeln
- 20g Thai-Basilikum
- 50g Misopaste ¹
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- 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 649kcal, Fett 27.0g, Kohlenhydrate 63.9g, Eiweiß 34.3g



1. Gemüse braten

Den **Rosenkohl** jeweils halbieren. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in Streifen schneiden. Beides mit 1TL Salz in einer großen Pfanne mit 3EL 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 **je 2 gleich große Stücke** schneiden. In einer weiteren großen Pfanne mit 1EL 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, 2EL Essig, 2EL Pflanzenöl, 2EL Honig, 2EL 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 mittelgroßen 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.