



Asiatische Hähnchen-Nudelpfanne

mit gerösteten Erdnüssen



ca. 25min



3-4 Personen

Saftiges Hähnchen und frisches Gemüse tummeln sich zusammen mit asiatischen Nudeln in würziger Teriyakisauce, während ein paar knackige Erdnüsschen obenauf thronen. Müssen wir wirklich noch mehr sagen? Vielleicht noch das: Schnell eine zweite Portion holen, sonst ist alles schon verputzt!

Was du von uns bekommst

- 250g breite Mie-Nudeln ¹
- 2 Zucchini
- 2 Karotten
- 2 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 100ml Teriyakisauce ^{1,3}
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- Wok oder 2 große Pfannen
- Küchenreibe
- Sieb

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 693kcal, Fett 30.8g, Kohlenhydrate 66.2g, Eiweiß 37.8g



1. Gemüse vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Zucchini** längs halbieren und in ca. 0,5cm breite Scheiben schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen und grob raspeln.



2. Nudeln kochen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



3. Fleisch & Zucchini braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in einem Wok oder in zwei großen Pfannen mit 2EL Pflanzenöl, 2TL Essig und **2EL Teriyakisauce** bei starker Hitze ca. 2Min. scharf anbraten. Die **Zucchini** zum **Fleisch** in die Pfanne geben und 2-3Min. mitbraten.



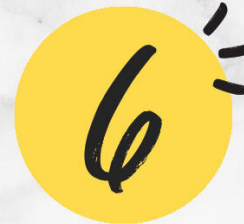
4. Nudeln anbraten

Die **Hähnchen-Zucchini-Mischung** mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die **Nudeln** im selben Wok oder in denselben Pfannen mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten.



5. Fertigstellen & servieren

Das **Fleisch**, die **Zucchini** und die **geraspelten Karotten** untermengen und 3-4Min. mitbraten. Mit 5-6EL Wasser (oder mehr) und der **restlichen Teriyakisauce** ablöschen. Die **Hähnchen-Nudelpfanne** erneut mit Salz und Pfeffer würzen und mit den **Erdnüssen** garniert servieren.



6. Gute Laune für alle!

Lungert trauriges Gemüse im Kühlschrank herum? Wer sein Gemüse lachen sehen will, schneidet es klein und brät es mit dem Hähnchen und der Zucchini an! Und wer es scharf mag, wird sich bestimmt mit ein bisschen Chili oder scharfer Sauce zu helfen wissen ... Anything goes!