



Asia-Nudelpfanne mit Sesam-Hähnchen

mit knackigen Karotten und Paprika



20-30min



4 Portionen

Das Großartige an asiatischen Nudelpfannen ist die Vielfalt an Texturen und Aromen, die sich auf kleinstem Raum zusammenfinden: Das Gemüse bleibt beim Anbraten schön knackig, die Glasur für das Hähnchen ist eine süß-salzig-saure Geschmacksexplosion und die Nudeln bringen alles geschmeidig zu einem großen Ganzen zusammen. So ist jeder Bissen ein Genuss - und die Pfanne im Handumdrehen leer.

Was du von uns bekommst

- 500g breite Mie-Nudeln ¹
- 2 Paprika
- 3 Karotten
- 2 Knoblauchzehen
- 100ml Tamari-Sojasauce ³
- 2 Pck. Sesam ²
- 2 Hähnchenbrustfilets

Was du zu Hause benötigst

- 1½EL Honig
- 3EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf
- 2 große Pfannen
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Sesamsamen (2), Sojabohnen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 767kcal, Fett 23.2g, Kohlenhydrate 90.7g, Eiweiß 44.9g



1. Zutaten vorbereiten

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für **¾ der Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und längs in dünne Streifen schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 3–5Min. anbraten und häufig wenden, bis das **Fleisch** knusprig, golden und gar ist. Die **Glasur** zugeben und umrühren, bis das **Fleisch** von allen Seiten bedeckt ist.



2. Nudeln kochen

¾ der Nudeln in das kochende Wasser geben und in 3–5Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken. **Tipp:** Wer sehr hungrig ist, kann auch alle **Nudeln** verwenden.



5. Gemüse braten & servieren

Die **Paprika** und die **Karotten** in einer zweiten großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 3–4Min. braten. Die Hitze reduzieren, den **Knoblauch**, die **übrige Sojasauce** und 2EL Wasser hinzugeben und ca. 2Min. köcheln lassen. Die **Nudeln** unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Fleisch** auf der **Nudelpfanne** anrichten und mit dem **übrigen Sesam** bestreuen.



3. Fleisch zubereiten

2EL Sojasauce mit 2EL (Reis-)Essig, 1,5EL Honig, 1EL Mehl und der **½ des Sesams** zu einer **Glasur** verrühren, bis der Honig sich aufgelöst hat. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in ca. 2cm große Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in 2EL Mehl wenden.



6. Es grünt so grün

Die asiatische Küche ist für ihre Vielfalt an Aromen und Farben bekannt. Wer dieses Rezept noch um die Farbe Grün bereichern möchte, kann das ganz unkompliziert tun: Einfach ein paar Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und zusammen mit dem Sesam über das fertige Gericht geben. Guten Appetit!