



## Chinesische Hähnchen-Sobanudel-Bowl

mit gebratenem Gemüse und Erdnüssen



20-30min



2 Personen

Mmmh, es gibt knusprig paniertes Hähnchen auf einer würzig-pikanten Nudelpfanne aus leckeren Sobanudeln und viel frischem Gemüse. Geröstete Erdnüsse sind das knackige Schmankerl on top. Schnelle Feierabendküche mit Suchtpotenzial!

## Was du von uns bekommst

- 300g Soba Nudeln <sup>1</sup>
- 1 Gurke
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Packung Panko-Paniermehl <sup>1</sup>
- 1 Päckchen Thai-Chilipaste <sup>2,6</sup>
- 2 Päckchen Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 1 Packung Erdnüsse, geröstet & gesalzen <sup>5</sup>
- 1 Päckchen Sriracha-Sauce

## Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei <sup>3</sup>
- 4-5EL Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

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

## Allergene

Gluten (1), Krebstiere (2), Eier (3), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 1167kcal, Fett 53.0g, Kohlenhydrate 116.4g, Eiweiß 52.5g



### 1. Nudeln kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. **2/3 der Soba Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 6-7Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und gut mit kaltem Wasser abspülen. **Tipp:** Wer großen Hunger hat, kann auch alle **Nudeln** kochen.



### 2. Gemüse schneiden

Die **Gurke** waschen, längs vierteln, die Kerne mit einem Löffel herauskratzen und die **Gurke** schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Karotte** schälen, längs halbieren und ebenfalls schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebel** schräg in dünne Ringe schneiden. Die **Knoblauchzehe** schälen und in hauchdünne Scheibchen schneiden.



### 3. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, horizontal zu **2 dünnen Schnitzeln** halbieren und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. 1 Ei verquirlen. Das **Fleisch** der Reihe nach in 4-5EL Mehl wenden, durch das Ei ziehen und abschließend im **Panko-Paniermehl** wenden. Die **Panade** leicht andrücken.



### 4. Fleisch braten

In einer großen Pfanne 5-6EL Pflanzenöl stark erhitzen, dann das **Fleisch** bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. goldgelb ausbacken. Auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen. Die Pfanne auswischen.



### 5. Gemüse braten

Die **Gurken**, die **Karotten** und den **Knoblauch** in derselben Pfanne mit 2-3EL Pflanzenöl bei starker Hitze 1-2Min. scharf anbraten. Mit 250ml Wasser ablöschen und die **Chilipaste** und die **Sojasauce** unterrühren. Noch ca. 1Min. köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 6. Anrichten und servieren

Die **Nudeln** auf tiefe Schalen oder Teller verteilen und das **Gemüse** darauf anrichten. Die **Sauce des Gemüses** auf dem **Gemüse** und den **Nudeln** verteilen. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden und auf das **Gemüse** legen. Mit den **Erdnüssen**, den **Lauchzwiebeln** und **Sriracha-Sauce** garnieren und servieren.