



Chinesische Hähnchen-Sobanudel-Bowl

mit gebratenem Gemüse und Erdnüssen



20-30min



3-4 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 Nudeln¹
- 2 Gurken
- 2 Karotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Packung Panko-Paniermehl¹
- 2 Päckchen Thai-Chilipaste^{2,6}
- 3 Päckchen Sojasauce^{1,6}
- 1 Packung Erdnüsse, geröstet & gesalzen⁵
- 2 Päckchen Sriracha-Sauce

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei³
- 5-6EL Weizenmehl¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Sparschäl器
- 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 943kcal, Fett 39.0g, Kohlenhydrate 95.2g, Eiweiß 49.2g



1. Nudeln kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Soba Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 6-7Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und gut mit kaltem Wasser abspülen.



2. Gemüse schneiden

Die **Gurken** waschen, längs vierteln, die Kerne mit einem Löffel herauskratzen und die **Gurken** schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Karotten** schälen, längs halbieren und ebenfalls schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebeln** schräg in dünne Ringe schneiden. Die **Knoblauchzehen** schälen und in hauchdünne Scheibchen schneiden.



3. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, **jeweils** horizontal zu **2 dünnen Schnitzeln** halbieren und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. 1 Ei mit 2EL Wasser verquirlen. Das **Fleisch** der Reihe nach in 5-6EL 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 500ml 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.