



Schnelle Vollkorn-Bratnudeln mit Bio-Hähnchen

und buntem Gemüse



20-30min



2 Portionen

Eine schnelle Asia-Nudelpfanne ist immer wieder was Feines. Knackig gebratenes Gemüse, zarte Bio-Hähnchenbrust und breite Vollkorn-Mie-Nudeln mit würziger Sojasauce, das ist klassisch und gut!

- 250g Bio-Vollkorn-Mie-Nudeln ¹
- 1 Pck. Bio-Hähnchenbrustwürfel
- 1 Paprika
- 1 grüne Paprika
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 rote Zwiebel
- 1 Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 50ml Tamari-Sojasauce ²

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne oder Wok
- Sieb

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

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

Energie 916kcal, Fett 26.4g,
Kohlenhydrate 110.8g, Eiweiß 50.5g



1. Fleisch vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit 2EL Pflanzenöl vermengen und beiseitestellen.



2. Nudeln garen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Kochwasser** abschöpfen, dann die **Nudeln** in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.



3. Gemüse vorbereiten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in Streifen schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Etwas vom **Lauchzwiebelgrün** für die Garnitur aufbewahren. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Ingwer** schälen und in kleine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln.



4. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne oder einem Wok bei starker Hitze 2-3Min. scharf anbraten. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen.



5. Gemüse anbraten

Die Pfanne mit 1EL Pflanzenöl erneut erwärmen und die **Paprika**, die **Lauchzwiebeln**, die **Zwiebeln** und den **Ingwer** bei mittlerer Hitze 5-7Min. anbraten. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen, dann den **Knoblauch**, das **Fleisch** und die **Sojasauce** zugeben, alles gut vermengen und ca. 1Min. erwärmen.



6. Nudelpfanne fertigstellen

Die **Nudeln** zum **Gemüse** und **Fleisch** in die Pfanne geben und alles gut miteinander vermengen, dabei ggf. etwas **Kochwasser** zugeben. Die **Bratnudeln** kurz durchwärmen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Mit dem **aufbewahrten Lauchzwiebelgrün** garniert servieren.