



## Würzige Nudelpfanne mit Bio-Hähnchen

mit Gemüse und gerösteten Erdnüssen



ca. 20min



2 Portionen

Heute gibt es einen köstlichen Klassiker aus der asiatischen Küche: Die gebratenen Mie-Nudeln mit zartem Bio-Hähnchenfleisch, geraspelten Karotten und feinen Paprikastreifen sind ruckzuck auf dem Tisch und einfach immer wieder gut. Sie werden mit leckerem Sesamöl beträufelt und mit knackigen Erdnüssen garniert – ein Genuss für Klein und Groß!

## Was du von uns bekommst

- 250g breite Mie-Nudeln <sup>1</sup>
- 1 Paprika
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Karotte
- 1 Bio-Hähnchenbrustfilet
- 25ml Tamari-Sojasauce <sup>4</sup>
- 1 Pck. geröstetes Sesamöl <sup>3</sup>
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen <sup>2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

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

### Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (2), Sesamsamen (3), Sojabohnen (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 843kcal, Fett 27.2g, Kohlenhydrate 105.5g, Eiweiß 44.3g



### 1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden.



### 2. Karotte reiben

Die **Karotte** ggf. schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln.



### 3. Nudeln kochen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 3-5Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



### 4. Fleisch schneiden

Das **Fleisch** trocken tupfen, längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden.



### 5. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** und die **Paprika** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 3-4Min. scharf anbraten. Mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



### 6. Nudeln braten

Die **Nudeln** in der Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. braten. Die **Karotten**, das **Fleisch** und die **Paprika** zugeben und 3-4Min. mitbraten. Mit der **Sojasauce** ablöschen und die **Lauchzwiebeln** unterheben. Die **Hähnchen-Nudelpfanne** auf Teller verteilen, mit dem **Sesamöl** beträufeln und mit den **Erdnüssen** garniert servieren.