



Schnelle Bratnudeln mit Hähnchen

und buntem Gemüse



20-30min



2 Personen

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

Was du von uns bekommst

- 300g Udon-Nudeln ¹
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 rote Paprika
- 1 grüne Paprika
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 rote Zwiebel
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Sojasauce ^{1,6}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 798kcal, Fett 18.7g, Kohlenhydrate 106.0g, Eiweiß 49.5g



1. Fleisch vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in 1-2cm breite Streifen schneiden, mit 1EL Pflanzenöl vermengen und beiseitestellen.



2. Nudeln kochen

Ca. **2/3 der Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Nudeln** verwenden.



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 bei starker Hitze 2-3Min. scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen.



5. Gemüse anbraten

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



6. Nudelpfanne fertigstellen

Die **Nudeln** zum **Gemüse** und **Fleisch** in die Pfanne geben, kurz erwärmen und alles gut miteinander vermengen. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer nachwürzen und die **Bratnudeln** mit den **restlichen Lauchzwiebeln** garniert servieren.