



Schnelle Hähnchen-Nudelpfanne

mit Gemüse und gerösteten Erdnüssen

20-30min 2 Personen

Heute gibt es einen köstlichen Klassiker aus der asiatischen Küche: Die gebratenen Mie-Nudeln mit zartem Hähnchenbrustfilet, geraspelten Karotten und feinen Paprikastreifen sind ruck, zuck 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 ¹
- 1 rote Paprika
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Karotte
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Packung Sojasauce ^{1,6}
- 1 Päckchen Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl ¹¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

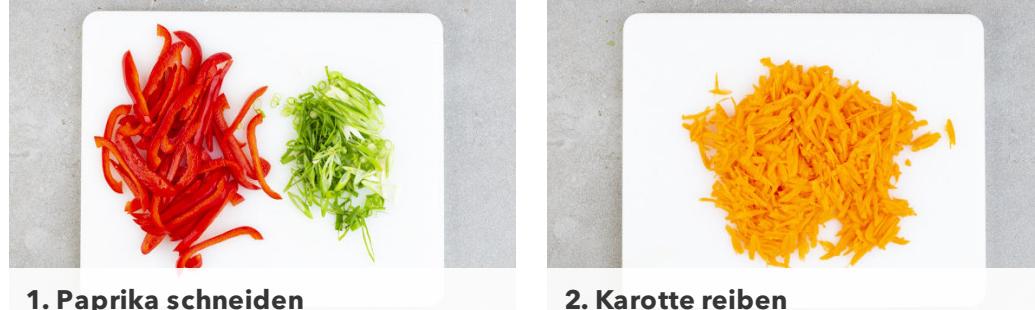
Energie 865kcal, Fett 23.9g, Kohlenhydrate 107.9g, Eiweiß 51.9g



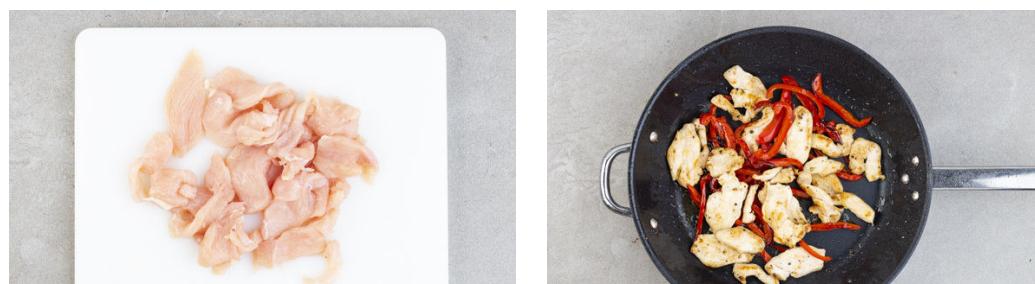
1. Paprika schneiden



4. Fleisch schneiden



2. Karotte reiben



5. Fleisch anbraten



3. Nudeln kochen



6. Nudeln anbraten