



Hoisin-Hähnchen auf Nudelpfanne

mit Gemüse, dazu marinierte Gurke



20-30min



3-4 Personen

Ein asiatisches Pfannengericht wie aus dem Bilderbuch: schnell in der Zubereitung und verdammt lecker! Die köstlich-klebrige Glasur, die das zarte Hähnchenfleisch überzieht, ist dank Hoisinsauce und aromatischer Chilipaste herrlich würzig. Dazu die Nudelpfanne mit Paprika und Spinat sowie ein erfrischender Gurkensalat – perfekt!

Was du von uns bekommst

- 500g breite Mie-Nudeln ¹
- 1 Gurke
- 2 Packungen Hähnchenbrustfilet
- 3 Packungen Hoisinsauce ^{1,6,11}
- 2 grüne Paprika
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung Sojasauce ^{1,6}
- 2 Päckchen Thai-Chilipaste ^{2,6}
- 2 Packungen Babyspinat
- 1 Päckchen schwarzer Sesam ¹¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Sparschäler
- Sieb

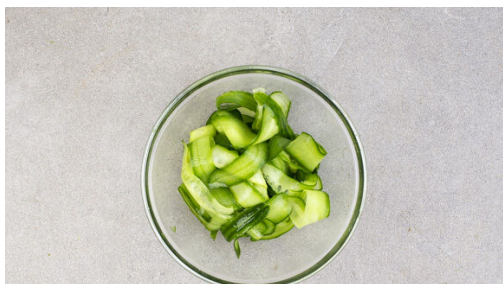
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Krebstiere (2), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 793kcal, Fett 17.7g, Kohlenhydrate 120.3g, Eiweiß 40.2g



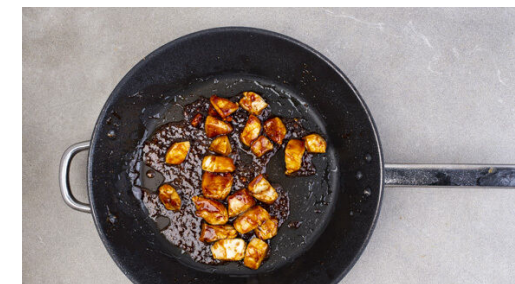
1. Gurken einlegen

In einem großen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Gurke** mit einem Sparschäler in breite Streifen schneiden. Die **Gurkenstreifen** mit 1-2EL Essig, 1-2TL Zucker und 1 Prise Salz vermengen und beiseitestellen.



2. Nudeln kochen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 3-5Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Nudelwasser** abschöpfen, dann die **Nudeln** in ein Sieb abgießen und gründlich mit kaltem Wasser abspülen.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in 2-3cm große Würfel schneiden. In einer großen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl sowie 1 Prise Salz und Pfeffer bei mittlerer Hitze 2-3Min. rundum goldbraun anbraten. **2EL Hoisinsauce** unterrühren und weitere ca. 2Min. braten. Das **Fleisch** auf einem Teller beiseitestellen, die Pfanne auswischen.



4. Gemüse braten

Die **Paprika** halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden, dabei den **grünen** und **weißen Teil** voneinander trennen. Die **Paprika** und die **weißen Lauchzwiebelringe** in der Pfanne mit 1EL Pflanzenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze 3-4Min. anbraten.



5. Würzsauce vorbereiten

Mit einem Löffel **2EL Gurkenwasser** abschöpfen und mit der **Sojasauce**, der **restlichen Hoisinsauce** sowie **1EL Chilipaste** verrühren. **Tipp:** Wer es gerne schärfer mag, kann auch mehr **Chilipaste** verwenden.



6. Nudelpfanne fertigstellen

Die **Nudeln**, das **Fleisch**, den **Spinat** und die **Würzsauce** in die Pfanne geben, alles gut vermengen und ca. 1Min. erwärmen, bis der **Spinat** zusammengefallen ist, ggf. etwas **Nudelwasser** hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann mit den eingelegten **Gurkenstreifen** anrichten. Mit dem **Sesam** und den **restlichen Lauchzwiebeln** garnieren und servieren.