



## 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 <sup>1</sup>
- 1 Gurke
- 2 Packungen Hähnchenbrustfilet
- 3 Packungen Hoisinsauce <sup>1,6,11</sup>
- 2 grüne Paprika
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 2 Päckchen Thai-Chilipaste <sup>2,6</sup>
- 2 Packungen Babyspinat
- 1 Päckchen schwarzer Sesam <sup>11</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Sparschäl器
- Sieb

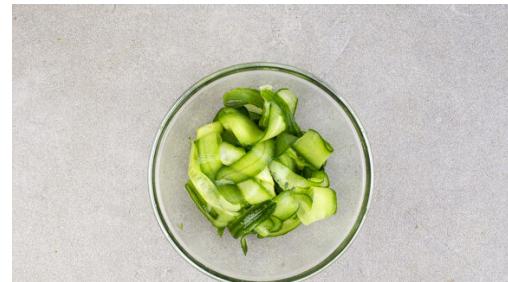
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

## 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 Sparschäl器 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.