



Asia-Hähnchen-Nudelpfanne

mit Gemüse und gerösteten Erdnüssen



20-30min



3-4 Personen

Heute gibt es einen köstlichen Klassiker aus der asiatischen Küche: Die gebratenen Mie-Nudeln mit zartem Hähnchenbrustfilet, 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

- 500g breite Mie-Nudeln ¹
- 2 rote Paprika
- 3 Lauchzwiebeln
- 1 Karotte
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Packung Sojasauce ^{1,6}
- 1 Packung Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl ¹¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- großer Kochtopf
- große Pfanne oder Wok
- 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.

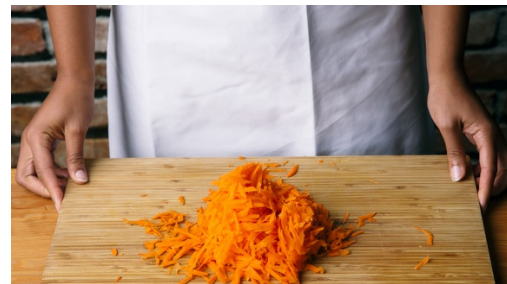
Nährwertangaben pro Portion

Energie 799kcal, Fett 19.8g, Kohlenhydrate 103.9g, Eiweiß 50.2g



1. Paprika schneiden

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



2. Karotte reiben

Die **Karotte** 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, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.



4. Fleisch schneiden

Das **Fleisch** trocken tupfen und in lange, ca. 1cm breite Streifen schneiden.



5. Fleisch anbraten

Die **Hähnchen-** und die **Paprikastreifen** in einer großen Pfanne oder in einem Wok mit 1-2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 3-4Min. scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



6. Nudeln anbraten

Die **Nudeln** mit 1-2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. in der Pfanne anbraten. Die **Karotten**, das **Fleisch** und die **Paprika** untermengen und alles 3-4Min. mitbraten. Mit der **Sojasauce nach Geschmack** ablöschen und die **Lauchzwiebeln** unterheben. Die **Hähnchen-Nudelpfanne** mit den **Erdnüssen** garnieren und mit dem **Sesamöl** beträufelt servieren.