



## Gemüse-Nudel-Pfanne mit Hähnchen

und thailändischem Basilikumpesto



ca. 25min



2 Personen

Magst du die asiatische Küche? Und du liebst Pesto? Dann haben wir hier genau das richtige Rezept für dich! Mit duftendem Thai-Basilikum, gerösteten Erdnüssen, würziger Sojasauce und feinem Sesamöl schmeckt dieses Pesto nämlich nicht nur wunderbar, sondern passt auch perfekt zur schnellen Nudelpfanne mit goldbraun gebratenen Hähnchenstücken, frischer Paprika und leckeren Champignons.

## Was du von uns bekommst

- 1 rote Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Packung Champignons
- 1 Knoblauchzehe
- 1 grüne Peperoni
- 250g breite Mie-Nudeln <sup>1</sup>
- 1 Packung gewürfeltes Hähnchen
- 20g frisches Thai-Basilikum
- 1 Päckchen Erdnüsse, geröstet & gesalzen <sup>5</sup>
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl <sup>11</sup>
- 1 Packung Sojasauce <sup>1,6</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- 2 mittelgroße Pfannen
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sieb

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

### Kochtipp

Falls Kinder mitessen, die Peperoni einfach weglassen und ggf. nur die eigene Portion mit Peperoni garnieren.

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 856kcal, Fett 24.6g, Kohlenhydrate 108.2g, Eiweiß 51.8g



### 1. Gemüse schneiden

Die **Paprika** halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Pilze** ggf. mit etwas Küchenkrepp oder einer Bürste säubern und in dünne Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen. Ca. **1/3 der Peperoni** in feine Ringe schneiden, die **restliche Peperoni** längs halbieren und entkernen.



### 4. Nudeln kochen

**3/4 der Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 3-5Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Nudelwasser** abschöpfen, dann in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und wieder in den Topf geben. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Nudeln** verwenden.



### 2. Gemüse anbraten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Pilze** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 3-4Min. anbraten, bis die **Pilze** leicht bräunen. Die **Paprika** hinzugeben und ca. 2Min. mitbraten, dann die **Zwiebeln** zugeben und ebenfalls unter gelegentlichem Rühren ca. 2Min. mitbraten.



### 5. Pesto zubereiten

Die **Thai-Basilikumblätter** abzupfen und ca. **2/3 der Blätter** mit dem **Knoblauch**, den **Peperonihälften**, der **1/2 der Erdnüsse**, dem **Sesamöl**, **1EL Sojasauce**, 1 Prise Salz und 1/2TL Pfeffer in einem hohen Gefäß zu einem glatten **Pesto** pürieren.



### 3. Fleisch braten

Nebenher das **Fleisch** trocken tupfen und in einer zweiten mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten, dabei nicht rühren. Erst dann die **Fleischstücke** wenden und weitere 2-3Min. ohne Rühren. So bekommt das **Fleisch** eine schöne goldbraune Farbe. Mit Salz und Pfeffer würzen und unter weiterem Rühren noch 1-2Min. braten, dann warm halten.



### 6. Nudeln fertigstellen

Das **Gemüse** und das **Pesto** unter die **Nudeln** mengen. Dabei nach Bedarf etwas **Nudelwasser** hinzufügen, bis alles gut vermischt ist und die **Sauce** schön cremig wird. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann auf Teller verteilen. Das **Fleisch** auf den **Nudeln** anrichten, mit den **restlichen Erdnüssen**, **übrigem Thai-Basilikum** und den **Peperoniringen** garnieren und servieren.