



Gemüse-Nudel-Pfanne mit Hähnchen

und thailändischem Basilikumpesto



ca. 25min



3-4 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

- 2 rote Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 2 Packungen Champignons
- 1 Knoblauchzehe
- 1 grüne Peperoni
- 500g breite Mie-Nudeln ¹
- 2 Packungen gewürfeltes Hähnchen
- 20g frisches Thai-Basilikum
- 2 Päckchen Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl ¹¹
- 1 Packung Sojasauce ^{1,6}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- große Topf
- 2 große Pfannen
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sieb

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

Kochtipp

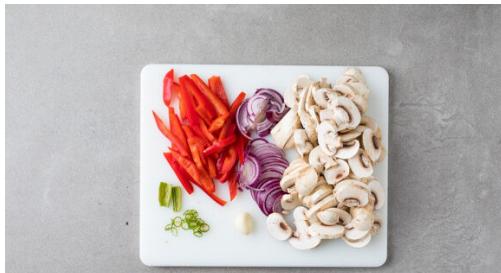
Falls Kinder mitessen, die Peperoni einfach weglassen und ggf. nur die eigene Portion mit Peperoni garnieren.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 819kcal, Fett 22.1g, Kohlenhydrate 105.8g, Eiweiß 50.9g



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 großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Pilze** in einer großen 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.



3. Fleisch braten

Nebenher das **Fleisch** trocken tupfen und in einer zweiten großen Pfanne mit 1-2EL 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.