



## RS Asia-Nudelpfanne mit Sesam-Hähnchen

mit Karotten, Paprika und Lauchzwiebeln



20-30min



4 Portionen

Das Großartige an asiatischen Nudelpfannen ist die Vielfalt an Texturen und Aromen, die sich auf kleinstem Raum zusammenfinden: Das Gemüse bleibt beim Anbraten schön knackig, die Glasur für das Hähnchen ist eine süß-salzig-saure Geschmacksexplosion und die Nudeln bringen alles geschmeidig zu einem großen Ganzen zusammen. So ist jeder Bissen ein Genuss – und die Pfanne im Handumdrehen leer.



## Was du von uns bekommst

- 500g breite Mie-Nudeln <sup>1</sup>
- 2 Paprika
- 3 Karotten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- 100ml Tamari-Sojasauce <sup>3</sup>
- 2 Pck. Sesam <sup>2</sup>
- 2 Hähnchenbrustfilets

## Was du zu Hause benötigst

- 1½EL Honig
- 3EL Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- großer Topf
- 2 große Pfannen
- Sieb

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

## Allergene

Gluten (1), Sesamsamen (2), Sojabohnen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 767kcal, Fett 23.2g, Kohlenhydrate 90.7g, Eiweiß 44.9g



### 1. Zutaten vorbereiten

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für **¾ der Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und längs in dünne Streifen schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



### 2. Nudeln kochen

**¾ der Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 3-5Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken. **Tipp:** Wer sehr hungrig ist, kann auch alle **Nudeln** verwenden. Den **weißen Teil** und den **grünen Teil der Lauchzwiebeln** getrennt in feine Ringe schneiden.



### 3. Fleisch zubereiten

**2EL Sojasauce** mit 2EL (Reis-)Essig, 1,5EL Honig, 1EL Mehl und der **½ des Sesams** zu einer **Glasur** verrühren, bis der Honig sich aufgelöst hat. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in ca. 2cm große Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in 2EL Mehl wenden.



### 4. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 3-5Min. anbraten und häufig wenden, bis das **Fleisch** knusprig, golden und gar ist. Die **Glasur** zugeben und umrühren, bis das **Fleisch** von allen Seiten bedeckt ist.



### 5. Gemüse braten

Die **Paprika** die **Karotten** und den **weißen Teil der Lauchzwiebeln** in einer zweiten großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 3-4Min. braten. Die Hitze reduzieren, den **Knoblauch**, die **übrige Sojasauce** und 2EL Wasser hinzugeben und ca. 2Min. köcheln lassen.



### 6. Fertigstellen & servieren

Die **Nudeln** unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Fleisch** auf der **Nudelpfanne** anrichten und mit dem **grünen Teil der Lauchzwiebeln** und dem **restlichen Sesam** bestreuen.