

# MARLEY SPOON



## Würzige Hähnchenpfanne mit Vollkorn-Mie

mit Gemüse und gerösteten Erdnüssen



ca. 25min



4 Portionen

Heute gibt es einen köstlichen Klassiker aus der asiatischen Küche: Die gebratenen Vollkorn-Mie-Nudeln mit zartem Hähnchenfleisch, 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 Bio-Vollkorn-Mie-Nudeln <sup>1</sup>
- 2 Paprika
- 3 Lauchzwiebeln
- 2 Karotten
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 50ml Tamari-Sojasauce <sup>4</sup>
- 2 Pck. geröstetes Sesamöl <sup>3</sup>
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen <sup>2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

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

## Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (2), Sesamsamen (3), Sojabohnen (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 929kcal, Fett 28.6g,  
Kohlenhydrate 108.5g, Eiweiß 50.4g



### 1. Gemüse schneiden

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



### 4. Fleisch schneiden

Das **Fleisch** trocken tupfen, jeweils längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden.



### 2. Karotten reiben

Die **Karotten** ggf. schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln.



### 5. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** und die **Paprika** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 3-4Min. scharf anbraten. Mit je ½TL Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



### 3. Nudeln kochen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



### 6. Nudeln braten

Die **Nudeln** in der Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. braten. 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** auf Teller verteilen, mit dem **Sesamöl** beträufeln und mit den **Erdnüssen** garniert servieren.