



RS Asia-Nudelpfanne mit Bio-Hähnchen

und gerösteten Erdnüssen



ca. 25min



2 Portionen

Saftiges Bio-Hähnchen und frisches Gemüse tummeln sich zusammen mit asiatischen Nudeln in würziger Teriyakisauce, während ein paar knackige Erdnüsschen obenauf thronen. Müssen wir wirklich noch mehr sagen? Vielleicht noch das: Schnell eine zweite Portion holen, sonst ist alles schon verputzt!

Was du von uns bekommst

- 250g breite Mie-Nudeln ¹
- 1 Zucchini
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Pck. Bio-Hähnchenbrustwürfel
- 50ml Teriyakisauce ^{1,3}
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne oder Wok
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 787kcal, Fett 31.3g,
Kohlenhydrate 86.5g, Eiweiß 40.9g



1. Gemüse vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für **¾ der Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Zucchini** längs halbieren und in ca. 0,5cm breite Scheiben schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln. Den **weißen Teil** und den **grünen Teil der Lauchzwiebel** getrennt in feine Ringe schneiden.



4. Nudeln anbraten

Die **Hähnchen-Zucchini-Mischung** mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die **Nudeln** in derselben Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten.



2. Nudeln kochen

¾ der Nudeln in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



5. Nudelpfanne fertigstellen

Das **Fleisch**, die **Zucchini** und die **geraspelten Karotten** untermengen und 3-4Min. mitbraten, mit 3-4EL Wasser und der **restlichen Teriyakisauce** ablöschen, ggf. mehr Wasser zugeben.



3. Fleisch & Zucchini braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in einer großen Pfanne (oder einem Wok) mit 1EL Pflanzenöl, 1TL Essig und **1EL Teriyakisauce** bei starker Hitze ca. 2Min. scharf anbraten. Die **Zucchini** und die **weißen Lauchzwiebelringe** zum **Fleisch** in die Pfanne geben und 2-3Min. mitbraten.



6. Anrichten & servieren

Die **Hähnchen-Nudelpfanne** erneut mit Salz und Pfeffer würzen und mit den **Erdnüssen** und den **grünen Lauchzwiebelringen** garniert servieren.