



## Asia-Nudelpfanne mit Bio-Hähnchen

und gerösteten Erdnüssen



ca. 25min



4 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 <sup>1</sup>
- 2 Zucchini
- 2 Karotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Pck. Bio-Hähnchenbrustwürfel
- 100ml Teriyakisauce <sup>1,3</sup>
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen <sup>2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- Wok oder 2 große Pfannen
- 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 693kcal, Fett 30.8g,  
Kohlenhydrate 66.2g, Eiweiß 37.8g



### 1. Gemüse vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Zucchini** längs halbieren und in ca. 0,5cm breite Scheiben schneiden. Die **Karotten** 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** im selben Wok oder in denselben Pfannen mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten.



### 2. Nudeln kochen

Die **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 5-6EL Wasser (oder mehr) und der **restlichen Teriyakisauce** ablöschen.



### 3. Fleisch & Zucchini braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in einem Wok oder in zwei großen Pfannen mit 2EL Pflanzenöl, 2TL Essig und **2EL 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.