



Chinesische Hähnchen-Sobanudel-Bowl

mit gebratenem Gemüse und Erdnüssen



20-30min



4 Portionen

Mmh, es gibt knusprig paniertes Hühnchen auf einer würzig-pikanten Nudelpfanne aus leckeren Sobanudeln und viel frischem Gemüse. Geröstete Erdnüsse sind das knackige Schmankerl on top. Schnelle Feierabendküche mit Suchtpotenzial!

Was du von uns bekommst

- 600g Sobanudeln ²
- 2 Gurken
- 2 Karotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 100g Panko-Paniermehl ²
- 50g koreanische Chilipaste ^{2,4}
- 100ml Tamari-Sojasauce ⁴
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ³
- 2 Pck. Sriracha-Sauce

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ¹
- 6EL Weizenmehl ²
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1164kcal, Fett 29.1g, Kohlenhydrate 161.8g, Eiweiß 58.3g



1. Nudeln kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. $\frac{2}{3}$ der **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und gut mit kaltem Wasser abspülen.



4. Fleisch braten

In einer großen Pfanne 6EL Pflanzenöl stark erhitzen, dann das **Fleisch** bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. goldgelb ausbacken. Auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen. Die Pfanne auswaschen.



2. Gemüse schneiden

Die **Gurken** längs vierteln, die Kerne mit einem Löffel herauskratzen und die **Gurken** schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und ebenfalls schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in hauchdünne Scheibchen schneiden.



5. Gemüse braten

Die **Gurken**, die **Karotten** und den **Knoblauch** in derselben Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 1-2Min. scharf anbraten. Mit 500ml Wasser ablöschen und die **Chilipaste** und die **Sojasauce** unterrühren. Noch ca. 1Min. köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen, jeweils horizontal halbieren und von beiden Seiten mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. 1 Ei mit 2EL Wasser verquirlen. Das **Fleisch** der Reihe nach in 6EL Mehl wenden, durch das Ei ziehen und abschließend im **Panko-Paniermehl** wenden. Die **Panade** leicht andrücken.



6. Anrichten und servieren

Die **Nudeln** auf tiefe Schalen oder Teller verteilen und das **Gemüse** darauf anrichten. Die **Sauce des Gemüses** auf dem **Gemüse** und den **Nudeln** verteilen. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden und auf das **Gemüse** legen. Mit den **Erdnüssen**, den **Lauchzwiebeln** und der **Sriracha-Sauce** garnieren und servieren.