

MARLEY SPOON



Vollkorn-Nudelpfanne mit Sesam-Hähnchen

mit Karotten, Paprika und Lauchzwiebeln



20-30min



2 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 Vollkornnudeln 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

- 250g Bio-Vollkorn-Mie-Nudeln¹
- 1 Paprika
- 2 Karotten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Lauchzwiebel
- 50ml Tamari-Sojasauce³
- 1 Pck. Sesam²
- 1 Hähnchenbrustfilet

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Honig
- 1½EL Weizenmehl¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- große Pfanne
- 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.

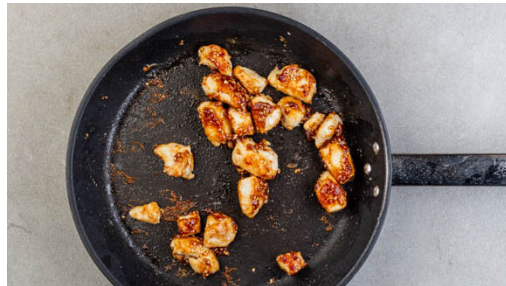
Nährwertangaben pro Portion

Energie 923kcal, Fett 21.5g, Kohlenhydrate 120.8g, Eiweiß 51.3g



1. Zutaten vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **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.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 3-5Min. anbraten, dabei häufig wenden, bis das **Fleisch** knusprig, golden und gar ist. Die **Glasur** zugeben und umrühren, bis das **Fleisch** von allen Seiten bedeckt ist.



2. Nudeln kochen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken. Inzwischen den **weißen Teil** und den **grünen Teil der Lauchzwiebel** getrennt in feine Ringe schneiden.



5. Gemüse braten

Die **Paprika**, die **Karotten** und die **weißen Lauchzwiebelringe** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 3-4Min. anbraten. Die Hitze reduzieren, den **Knoblauch**, die **restliche Sojasauce** und 2EL Wasser hinzugeben und ca. 2Min. köcheln lassen.



3. Fleisch vorbereiten

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



6. Fertigstellen & servieren

Die **Nudeln** untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Fleisch** auf der **Nudelpfanne** anrichten, mit den **grünen Lauchzwiebelringen** und dem **restlichen Sesam** garnieren und servieren.