



Thai-Nudelpfanne mit Hähnchen

und gelber Kokosmilchsauce mit Gemüse



ca. 25min



2 Personen

Ist es nicht ein wundervoller Anblick, unser Hähnchen mit Konsorten, so leuchtend gelb? Ja, heute holst du dir deine tägliche Dosis Licht auf dem Teller! Paprika, Zucchini und frischer Koriander eröffnen den Reigen – und dann geht auch schon die Sonne auf: Zartes Hähnchen, mit Currysauce verfeinert, und Nudeln, alle treffen sich zusammen in der cremigen Kokosmilchsauce und feiern eine farbenfroh-appetitliche Party. Feier mit!

Was du von uns bekommst

- 250g breite Mie-Nudeln 1
- 1 Packung gewürfelte Hähnchenbrust
- 1 Packung gelbe Curypaste
- 1 Zwiebel
- 1 rote Paprika
- 1 Zucchini
- 10g frischer Koriander
- 250ml Kokosmilch

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer 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

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 962kcal, Fett 36.5g, Kohlenhydrate 111.3g, Eiweiß 49.5g



1. Fleisch vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Das **Fleisch** trocken tupfen, dann mit 1EL Pflanzenöl und der **Curypaste** vermengen.



4. Nudeln kochen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 3-5Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



2. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.



5. Fleisch und Gemüse braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne bei starker Hitze 2-3Min. goldbraun anbraten. Die **Zwiebeln**, die **Paprika**, die **Zucchini** und die **Korianderstängel** zugeben und ca. 2Min. mitbraten, bis das **Gemüse** weich wird.



3. Gemüse schneiden

Die **Paprika** halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Zucchini** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Korianderblätter** abzupfen, die **Stängel** fein schneiden.



6. Curry fertigstellen

Die **Kokosmilch** und 50ml Wasser unterrühren und das **Curry** bei mittlerer Hitze weitere 5-6Min. köcheln lassen, bis das **Fleisch** und das **Gemüse** gar sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann die **Nudeln** untermengen und ca. 1Min. erwärmen. Ggf. erneut abschmecken und die **Nudelpfanne** mit den **Korianderblättern** garniert servieren.