



## Thai-Nudelpfanne mit Hähnchen

und gelber Kokosmilchsauce mit Gemüse



ca. 25min



3-4 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 Currypaste verfeinert, und Nudeln, alle treffen sich zusammen in der cremigen Kokosmilchsauce und feiern eine farbenfroh-appetitliche Party. Feier mit!

## Was du von uns bekommst

- 500g breite Mie-Nudeln <sup>1</sup>
- 2 Packungen gewürfelte Hähnchenbrust
- 1 Packung gelbe Currypaste
- 1 Zwiebel
- 2 rote Paprika
- 2 Zucchini
- 10g frischer Koriander
- 500ml Kokosmilch

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- großer 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 923kcal, Fett 34.6g, Kohlenhydrate 107.0g, Eiweiß 48.8g



### 1. Fleisch vorbereiten

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Das **Fleisch** trocken tupfen, dann mit 1EL Pflanzenöl und der **Currypaste** 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 75ml 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.