

MARLEY SPOON



Asiatische Hähnchen-Nudelpfanne

mit gerösteten Erdnüssen



ca. 25min



3 Portionen

Saftiges 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 ¹
- 2 Zucchini
- 2 Karotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust (ca. 250g)
- 1 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust (ca. 125g)
- 50ml Teriyakisauce ^{1,3}
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ²

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.

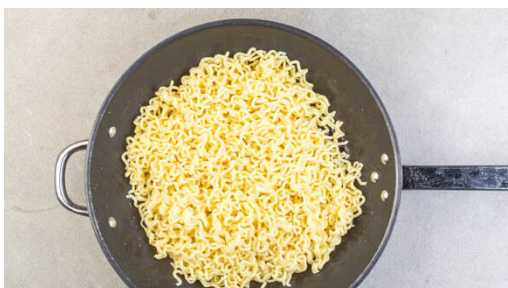
Nährwertangaben pro Portion

Energie 663kcal, Fett 26.4g, Kohlenhydrate 64.5g, Eiweiß 42.1g



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.