

MARLEY SPOON



Schnelle Bratnudeln mit Hähnchen

und buntem Gemüse



20-30min



3 Portionen

Eine schnelle Asia-Nudelpfanne ist immer wieder was Feines. Knackig gebratenes Gemüse, zarte Hähnchenbrust und breite Mie-Nudeln mit würziger Sojasauce, das ist klassisch und gut!

Was du von uns bekommst

- 500g breite Mie-Nudeln ¹
- 1 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust (ca. 250g)
- 1 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust (ca. 125g)
- 2 rote Paprika
- 1 grüne Paprika
- 3 Lauchzwiebeln
- 1 rote Zwiebel
- 1 Stück Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 100ml Tamari-Sojasauce ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne oder Wok
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 793kcal, Fett 20.0g, Kohlenhydrate 107.1g, Eiweiß 47.0g



1. Fleisch vorbereiten

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit 1½EL Pflanzenöl vermengen und beiseitestellen.



2. Nudeln garen

375g Nudeln in das kochende Wasser geben und in 3-5Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Kochwasser** abschöpfen, dann die **Nudeln** in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.



3. Gemüse vorbereiten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in Streifen schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Etwas vom **Lauchzwiebelgrün** für die Garnitur aufbewahren. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Ingwer** schälen und in kleine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln.



4. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne oder einem Wok bei starker Hitze 2-3Min. scharf anbraten. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen.



5. Gemüse anbraten

Die Pfanne mit 1½EL Pflanzenöl erneut erwärmen und die **Paprika**, die **Lauchzwiebeln**, die **Zwiebeln** und den **Ingwer** bei mittlerer Hitze 5-7Min. anbraten. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen, dann den **Knoblauch**, das **Fleisch** und **75ml Sojasauce** zugeben, alles gut vermengen und ca. 1Min. erwärmen.



6. Nudelpfanne fertigstellen

Die **Nudeln** zum **Gemüse** und **Fleisch** in die Pfanne geben und alles gut miteinander vermengen, dabei ggf. etwas **Kochwasser** zugeben. Die **Bratnudeln** kurz durchwärmen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Mit dem **aufbewahrten Lauchzwiebelgrün** garniert servieren.