



Vegane Gong-Bao-Hähnchen & Vollkornnudeln

mit Paprika und Zucchini



ca. 30min



4 Portionen

Mit diesem aromatischen Nudelgericht fühlen wir uns direkt in die chinesische Szechuan-Provinz versetzt: Leckere breite Vollkorn-Mie-Nudeln, frische Paprika und Zucchini suhlen sich in einer Geschmacksexplosion aus Soja- und Hoisinsauce und Ingwer. Der Clou: Das klassische „Hähnchen“, das bei diesem Gericht natürlich nicht fehlen darf, kommt heute von unserem Partner Heura und ist somit vegan. Umso besser!

Was du von uns bekommst

- 500g Bio-Vollkorn-Mie-Nudeln ¹
- 2 Paprika
- 2 Zucchini
- 2 Pck. vegane Hähnchenschnitzel ³
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 100ml Tamari-Sojasauce ³
- 50ml Hoisinsauce ^{1,2,3}

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Speisestärke
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf
- 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 792kcal, Fett 12.7g, Kohlenhydrate 121.0g, Eiweiß 34.4g



1. Nudeln kochen

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



2. Gemüse schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Zucchini** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden.



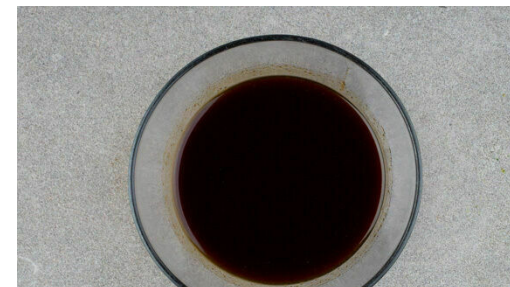
3. Schnitzel braten

Die **veganen Hähnchenschnitzel** und die **Zucchini** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. goldbraun anbraten. Die **Lauchzwiebeln** schräg in dünne Ringe schneiden, dabei den **grünen Teil** von dem **weißen Teil** trennen.



4. Gemüse mitbraten

Die **Paprika** in die Pfanne geben und unter Rühren ca. 3Min. mitbraten, ggf. etwas mehr Pflanzenöl zufügen. Die **Knoblauch-Ingwer-Paste** und den **weißen Teil der Lauchzwiebeln** zugeben und in 1-2Min. leicht anbraten, dabei stetig rühren.



5. Sauce verrühren

Die **Sojasauce**, die **Hoisinsauce** und 3EL hellen Essig mit 2EL Zucker und 1EL Speisestärke zu einer glatten **Sauce** verrühren.



6. Fertigstellen & servieren

Die **Nudeln** und die **Sauce** mit dem **Gemüse** in der Pfanne vermengen und 1-2Min. erwärmen, bis die Flüssigkeit fast verdampft und alles mit der **Sauce** bedeckt ist. Die **Nudeln** mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Teller verteilen und mit den **grünen Lauchzwiebeln** garniert servieren.