



Vegane Gong-Bao-Hähnchen & Vollkornnudeln

mit Paprika und Zucchini



ca. 30min



2 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

- 250g Bio-Vollkorn-Mie-Nudeln ¹
- 1 Paprika
- 1 Zucchini
- 1 Pck. vegane Hähnchenschnitzel ³
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 50ml Tamari-Sojasauce ³
- 50ml Hoisinsauce ^{1,2,3}

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- mittelgroßer 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 815kcal, Fett 12.9g, Kohlenhydrate 125.8g, Eiweiß 34.8g



1. Nudeln kochen

In einem mittelgroßen 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.



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 Lauchzwiebel** zugeben und in 1-2Min. leicht anbraten, dabei stetig rühren.



2. Gemüse schneiden

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



5. Sauce verrühren

Die **Sojasauce**, die **½ der Hoisinsauce** und 3TL hellen Essig mit 1EL Zucker und 1TL Speisestärke zu einer glatten **Sauce** verrühren.



3. Schnitzel braten

Die **veganen Hähnchenschnitzel** und die **Zucchini** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. goldbraun anbraten. Die **Lauchzwiebel** schräg in dünne Ringe schneiden, dabei den **grünen Teil** von dem **weißen Teil** trennen.



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.