



Vegane Hähnchennudeln Gong-Bao-Style

mit Paprika und Zucchini



ca. 30min



4 Portionen

Mit diesem aromatischen Nudelgericht fühlen wir uns direkt in die chinesische Szechuan-Provinz versetzt: Leckere breite 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 breite 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

Enthält: **Gluten** (1), **Sesamsamen** (2), **Sojabohnen** (3).

Detaillierte Informationen zu den Zutaten
marleyspoon.de

Nährwertangaben pro Portion

Energie 737kcal, Fett 12.6g,
Kohlenhydrate 118.1g, Eiweiß 33.7g



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 3-5Min. 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.



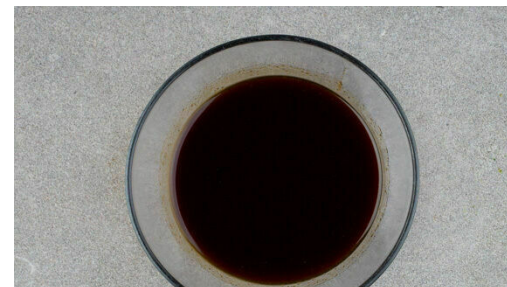
3. Schnitzel braten

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.