



## Schnelle Bratnudeln mit Hähnchen

und buntem Gemüse



20-30min



2 Personen

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

## Was du von uns bekommst

- 250g breite Mie-Nudeln 1
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 rote Paprika
- 1 grüne Paprika
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 rote Zwiebel
- 1 Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Packungen Sojasauce <sup>1,6</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Sieb

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

## Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 816kcal, Fett 20.9g, Kohlenhydrate 108.0g, Eiweiß 47.4g



### 1. Fleisch vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in 1-2cm breite Streifen schneiden, mit 1EL Pflanzenöl vermengen und beiseitestellen.



### 2. Nudeln kochen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Kochwasser** abschöpfen, dann die **Nudeln** in ein Sieb abgießen 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 bei starker Hitze 2-3Min. scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen.



### 5. Gemüse anbraten

Die Pfanne mit 1EL Pflanzenöl erneut erwärmen und die **Paprika**, die Lauchzwiebeln, die **Zwiebeln** und den **Ingwer** mittlerer Hitze 5-7Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann den **Knoblauch**, das **Fleisch** und die **Sojasauce** zugeben, alles gut mischen 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, nach Geschmack mit Salz und Pfeffer nachwürzen und mit dem **aufbewahrten Lauchzwiebelgrün** garniert servieren.