



Schnelle Bratnudeln mit Hähnchen und buntem Gemüse



20-30min



3-4 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

- 500g breite Mie-Nudeln ¹
- 2 Packungen Hähnchenbrustfilet
- 2 rote Paprika
- 1 grüne Paprika
- 3 Lauchzwiebeln
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Stück Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Packungen Sojasauce ^{1,6}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- großer 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 796kcal, Fett 20.6g, Kohlenhydrate 105.3g, Eiweiß 46.2g



1. Fleisch vorbereiten

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



2. Nudeln garen

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 **Zwiebeln** 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 2EL Pflanzenöl erneut erwärmen und die **Paprika**, die **Lauchzwiebeln**, die **Zwiebeln** und den **Ingwer** bei 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.