



Chinesische Hähnchen-Reisnudel-Pfanne

mit Gemüse und Erdnüssen



ca. 25min



2 Personen

Heute machen wir uns auf ins 7.000 Kilometer entfernte China - und das ganz ohne Flugticket! Geht nicht? Geht doch! Einfach unser zartes Hähnchenschenkelfilet mit fruchtiger Limette und geraspelter Kokosnuss anbraten und mit knackigem Gemüse in schwarzer Bohnensauce und gerösteten Erdnüssen servieren. Siehste!

Was du von uns bekommst

- 150g Reisbandnudeln
- 1 Packung Hähnchenschenkelfilet
- 1 Packung Kokosraspel
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Packung chinesischer Gemüsemix
- 1 Packung Schwarze Bohnensauce ^{1,6}
- 1 Packung Sojasauce ^{1,6}
- 1 Päckchen Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

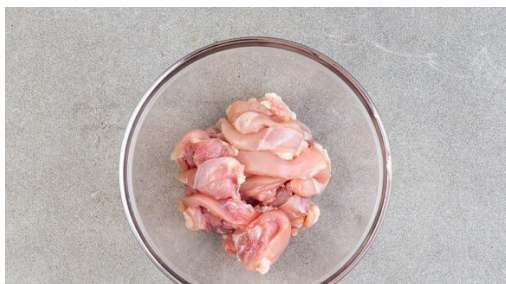
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 909kcal, Fett 45.5g, Kohlenhydrate 92.5g, Eiweiß 34.0g



1. Fleisch schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in ca. 1cm dünne Scheiben schneiden.



2. Fleisch würzen

Das **Fleisch** mit 2-3 Prisen Salz sowie Pfeffer nach Geschmack würzen und mit den **Kokosraspeln** vermengen. Die **Limette** in Spalten schneiden.



3. Nudeln garen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und gut umrühren. Den Topf vom Herd nehmen und die **Nudeln** ohne Hitzezufuhr ca. 8Min. ziehen lassen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



4. Fleisch braten

Inzwischen das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3-4min. rundum knusprig anbraten. Anschließend auf einem Teller abgedeckt beiseitestellen.



5. Gemüse braten

Den **Gemüsemix** in derselben Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 2Min. anbraten. Mit 100ml Wasser, der **Bohnsauce**, der **Sojasauce** und 1EL Essig ablöschen und das **Gemüse** noch ca. 1Min. garen. Es soll noch etwas knackig sein.



6. Nudelpfanne fertigstellen

Die **Nudeln** untermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Nudelpfanne** mit dem **Hähnchen** anrichten, nach Belieben mit den **Erdnüssen** garnieren und mit den **Limettenspalten** servieren.