



Chinesische Hähnchen-Reisnudel-Pfanne

mit Gemüse und Erdnüssen



ca. 25min



3-4 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

- 300g Reisbandnudeln
- 2 Packungen Hähnchenschenkelfilet
- 2 Packungen Kokosraspel
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Packungen chinesischer Gemüsemix
- 2 Packungen Schwarze Bohnensauce ^{1,6}
- 2 Packungen Sojasauce ^{1,6}
- 2 Päckchen Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer 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 875kcal, Fett 42.9g, Kohlenhydrate 91.2g, Eiweiß 32.8g



1. Fleisch schneiden

In einem großen 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 4-5 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 3EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3-4min. rundum knusprig anbraten. Anschließend auf einem Teller abgedeckt beiseitestellen.



5. Gemüse braten

Den **Gemüsemix** in derselben Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 2Min. anbraten. Mit 200ml Wasser, der **Bohnensauce**, der **Sojasauce** und 2EL 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.