



Würzige Hähnchen-Nudelpfanne

mit Gemüse und gerösteten Erdnüssen



ca. 25min



3 Portionen

Heute gibt es einen köstlichen Klassiker aus der asiatischen Küche: Die gebratenen Mie-Nudeln mit zartem Hähnchenfleisch, geraspelten Karotten und feinen Paprikastreifen sind ruckzuck auf dem Tisch und einfach immer wieder gut. Sie werden mit leckerem Sesamöl beträufelt und mit knackigen Erdnüssen garniert – ein Genuss für Klein und Groß!

Was du von uns bekommst

- 500g breite Mie-Nudeln ¹
- 2 Paprika
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Karotte
- 1 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 50ml Tamari-Sojasauce ⁴
- 1 Pck. geröstetes Sesamöl ³
- 70g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Küchenwaage
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

Enthält: **Gluten** (1), **Erdnüsse** (2), **Sesamsamen** (3), **Sojabohnen** (4).

Kann Spuren enthalten von:
Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion

Energie 919kcal, Fett 31.8g,
Kohlenhydrate 106.9g, Eiweiß 52.0g



1. Gemüse schneiden

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden.



2. Karotte reiben

Die **Karotte** ggf. schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln.



3. Nudeln kochen

375g Nudeln in das kochende Wasser geben und in 3-5Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



4. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen.



5. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** und die **Paprika** in einer großen Pfanne mit 1½EL Pflanzenöl bei starker Hitze 3-4Min. scharf anbraten. Mit je ½TL Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



6. Nudeln braten

Die **Nudeln** in der Pfanne mit 1½EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. braten. Die **Karotten**, das **Fleisch** und die **Paprika** untermengen und alles 3-4Min. mitbraten. Mit **2½EL Sojasauce** ablöschen und die **Lauchzwiebeln** unterheben. Die **Hähnchen-Nudelpfanne** auf Teller verteilen, mit dem **Sesamöl** beträufeln und mit den **Erdnüssen** garniert servieren.