



Würzige Bio-Hähnchen-Vollkornnudelpfanne

mit Gemüse und gerösteten Erdnüssen



ca. 25min



4 Portionen

Heute gibt es einen köstlichen Klassiker aus der asiatischen Küche: Die gebratenen Vollkorn-Mie-Nudeln mit zartem Bio-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 Bio-Vollkorn-Mie-Nudeln ²
- 2 Paprika
- 3 Lauchzwiebeln
- 2 Karotten
- 4 Bio-Hähnchenbrustfilets ¹
- 50ml Tamari-Sojasauce ⁵
- 2 Pck. geröstetes Sesamöl ⁴
- 70g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ³

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

Enthält: **Fisch** (1), **Gluten** (2), **Erdnüsse** (3), **Sesamsamen** (4), **Sojabohnen** (5).

Kann Spuren enthalten von:
Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1004kcal, Fett 28.3g,
Kohlenhydrate 108.5g, Eiweiß 69.1g



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. Karotten reiben

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



3. Nudeln kochen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



4. Fleisch schneiden

Das **Fleisch** trocken tupfen, jeweils längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden.



5. Fleisch anbraten

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