



Veganes Ingwer-„Hähnchen“ mit Champignons

und Pak Choi auf Weizennudeln mit Cashews



ca. 20min



4 Portionen

Unser heutiges Gericht ist nicht nur in der Zubereitungszeit rasant unterwegs, auch auf deinem Teller macht es eine flotte Figur: Mit bereits vorgeschnittenen Champignons nehmen die veganen Hähnchenschnitzel ein kurzes, aber aromatisches Bad in würziger Ingwersauce, dann trifft es auch schon auf grünblättrigen Pak Choi und lecker elastische Mie-Nudeln. Nun heißt es aber Stoppuhr anhalten und jeden Bissen genießen!

Was du von uns bekommst

- 500g breite Mie-Nudeln ¹
- 2 Baby-Pak-Choi
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Pck. vegane Hähnchenschnetzel ^{1,4}
- 400g geschnittene Champignons
- 200ml Ingwer-Würzsauce ^{1,3,4,5}
- 50g Cashewkerne, geröstet & gesalzen ^{2,6}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne mit Deckel
- 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), **Schwefeldioxid und Sulphite** (5), **Schalenfrüchte** (6).

Kann Spuren enthalten von: Eier

Nährwertangaben pro Portion

Energie 859kcal, Fett 26.4g, Kohlenhydrate 116.2g, Eiweiß 36.8g



1. Gemüse schneiden

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Blätter des Pak Choi** ganz lassen, den **weißen Teil** in ca. 1cm große Stücke schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Lauchzwiebeln** in dünne Ringe schneiden.



4. Pilze mitgaren

Die **Pilze** ebenfalls in die Pfanne geben, dann die **Würzsauce** und 4EL Wasser angießen. Alles abgedeckt bei mittlerer Hitze 2-3Min. garen, bis die **Pilze** weich sind und die **Schnetzel** gar ist.



2. Pak Choi braten

Den **weißen Teil des Pak Choi** und den **Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 2Min. anbraten. Die **Blätter** mit 1TL Salz, 2EL Essig und 4EL Wasser hinzufügen und abgedeckt 3-4Min. mitgaren. Den **Pak Choi** aus der Pfanne nehmen und abgedeckt warm halten.



5. Nudeln kochen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 3-5Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken. Inzwischen die **Cashews** grob hacken.



3. Schnetzel braten

Die **veganen Schnetzel** in derselben Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 2Min. anbraten, dann die **Lauchzwiebeln** hinzufügen und ca. 1Min. mitbraten. Mit je ½TL Salz und Pfeffer würzen.



6. Anrichten und servieren

Die **Nudeln** auf tiefe Teller verteilen. Den **Pak Choi** und die **Schnetzel** mit den **Pilzen** darauf anrichten, mit den **Cashews** garnieren und servieren.