



Würzige Hähnchenpfanne mit Vollkorn-Mie

mit Gemüse und gerösteten Erdnüssen



ca. 25min



6 Portionen

Heute gibt es einen köstlichen Klassiker aus der asiatischen Küche: Die gebratenen Vollkorn-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

- 750g Bio-Vollkorn-Mie-Nudeln ¹
- 3 Paprika
- 4 Lauchzwiebeln
- 3 Karotten
- 3 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 50ml Tamari-Sojasauce ⁴
- 25ml Tamari-Sojasauce ⁴
- 3 Pck. geröstetes Sesamöl ³
- 105g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ²

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

Kann Spuren enthalten von:
Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion

Energie 944kcal, Fett 29.6g,
Kohlenhydrate 108.6g, Eiweiß 51.5g



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.



4. Fleisch vorbereiten

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



2. Karotten reiben

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



5. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** und die **Paprika** in einer großen Pfanne mit 3EL Pflanzenöl bei starker Hitze 3-4Min. scharf anbraten. Mit je ¾TL Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



3. Nudeln kochen

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



6. Nudeln braten

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