MARLEY SPOON



Asia-Nudeln mit Kung-Pao-Hähnchen

mit Karotten und Lauchzwiebeln

ca. 25min 4 Portionen

Einfach kann so lecker sein … oder andersrum? Ist auch egal, denn diese würzigen Asia-Nudeln vereinen beide Eigenschaften und scheren sich nicht um deren Reihenfolge. Ergänzt werden die Nudeln durch frisches Gemüse und unsere Variante des populären und allseits beliebten Hähnchens im Kung-Pao-Style, dem pikante Chilipaste und herzhaft-salzige Sojasauce den besonderen Pfiff verleihen.

Was du von uns bekommst

- 500g breite Mie-Nudeln [1]
- 3 Karotten
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 25g koreanische Chilipaste [1,2]
- 100ml Tamari-Sojasauce [2]
- 2 Lauchzwiebeln

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Honig
- 2EL Weizenmehl [1]
- Salz und 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
Enthält: **Gluten** (1), **Sojabohnen** (2).

Nährwertangaben pro Portion
Energie 802kcal, Fett 17.1g, Kohlenhydrate 112.8g, Eiweiß 46.8g



1. Nudeln kochen

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 3–5Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



2. Zutaten schneiden

Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und schräg in sehr dünne Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in dünne Scheibchen schneiden. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Mit je 1 kräftigen Salz und Pfeffer würzen und in 2EL Mehl wenden.



3. Fleisch & Gemüse anbraten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 3EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2–3Min. anbraten. Den **Knoblauch**, die **Karotten** und die **½ der Chilipaste** (oder mehr nach Geschmack) zufügen und ca. 2Min. mitbraten.



4. Pfanne fertiggaren

Die Pfanne mit ca. 400ml Wasser und der **Sojasauce** ablöschen. Je 2EL Honig und (Weißwein-)Essig einrühren und alles 4–5Min. köcheln lassen, bis die **Karotten** gar sind.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Lauchzwiebeln** schräg in sehr dünne Ringe schneiden. Die **Nudeln** in die Pfanne geben und untermengen. Das **Hähnchen Kung-Pao-Style** mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den **Lauchzwiebelringen** bestreut servieren.



6. Knollig warm

Diese leckere Asia-Pfanne kitzelt die Zunge mit Chilipaste und erzeugt so wohlige Wärme im Körper der Essenden. Uns fallen aber auf Anhieb noch etwa 20 weitere scharfe Leckereien ein – allen voran Ingwer. Die pikante Knolle, die genau genommen eine Wurzel ist, punktet mit Frische und milder Fruchtigkeit. Gehackt oder fein gerieben unter das Gemüse gemischt gibt auch wenig Ingwer viel Geschmack.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**