MARLEY SPOON



Bang-Bang-Bio-Hähnchen auf Weizennudeln

mit Erdnusssauce und Pak Choi

20-30min 2 Portionen

Wer unkompliziert kochen und schlemmen will, ist hier genau richtig: In die Pfanne hüpfen Karottenscheibchen, aromatischer Ingwer und Lauchzwiebeln sowie Pak Choi, eine grünblättrige chinesische Kohlart. Zartes Bio-Hähnchenfilet lässt sich auch nicht lange bitten, sich an dem bunten Speed Dating zu beteiligen. Dazu eine Erdnusssauce mit frischer Limette und süßlich-pikanter Chilisauce, leckere Weizennudeln – fertig!

Was du von uns bekommst

- 250g breite Mie-Nudeln [1]
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Baby-Pak-Choi
- 1 Bio-Hähnchenbrustfilet
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Pck. Erdnussbutter [2]
- 50ml Sweet-Chili-Sauce
- 25ml Tamari-Sojasauce [3]

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne oder Wok
- Sieb

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

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

Nährwertangaben pro Portion
Energie 926kcal, Fett 29.1g, Kohlenhydrate 118.3g, Eiweiß 48.7g



1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Den grünen und den weißen Teil der **Lauchzwiebel** separat in feine Ringe schneiden. Den **Ingwer** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln oder reiben. Den **Pak Choi** längs in dünne Streifen schneiden.



2. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** trocken tupfen, in mundgerechte Würfel schneiden und in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 3–4Min. kross anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



3. Sauce zubereiten

Die **Limette** halbieren und auspressen. Den **Limettensaft** mit dem **Knoblauch**, der **Erdnussbutter**, der **Sweet-Chili-Sauce**, der **Sojasauce** und 4EL warmem Wasser verrühren.



4. Nudeln kochen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 3–5Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Kochwasser** abschöpfen, dann in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



5. Gemüse und Fleisch braten

Die **Karotten**, die **weißen Lauchzwiebelringe** und den **Ingwer** in der Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 3Min. anbraten, dann den **Pak Choi** zugeben und 1–2Min. mitgaren. Anschließend das **Fleisch** und die **Sauce** zugeben und ca. 2Min. köcheln lassen, bis das **Fleisch** gar ist.



6. Nudeln vermengen

Die **Nudeln** mit dem **Gemüse** und dem **Fleisch** vermengen, dabei ggf. etwas **Kochwasser** hinzufügen, wenn die **Sauce** zu dickflüssig ist. Die **Nudeln** mit Pfeffer abschmecken, auf Teller verteilen und mit den **übrigen Lauchzwiebeln** garniert servieren.