MARLEY SPOON



# Bang-Bang-Bio-Hähnchen auf Weizennudeln

mit Erdnusssauce und Pak Choi

20-30min 4 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

- 500g breite Mie-Nudeln [1]
- 2 Karotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Stück Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Pak Choi
- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Pck. Erdnussbutter [2]
- 100ml Sweet-Chili-Sauce
- 50ml Tamari-Sojasauce [3]

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne oder Wok
- Messbecher
- 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 928kcal, Fett 29.2g, Kohlenhydrate 118.8g, Eiweiß 49.1g



### 1. Gemüse schneiden

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



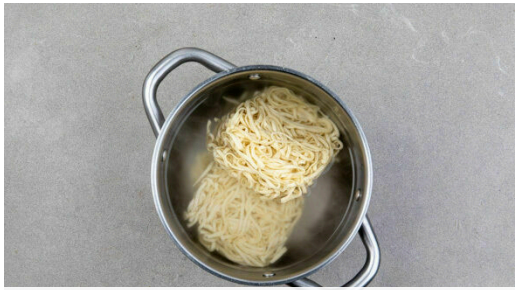
### 2. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** trocken tupfen, in mundgerechte Würfel schneiden und in einer großen Pfanne mit 2EL 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 75ml 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 2EL 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.

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**