

MARLEY SPOON



Hähnchen-Gemüse-Nudeln mit Hoisin

dazu marinierte Gurke



20-30min



2 Personen

Ein asiatisches Pfannengericht wie aus dem Bilderbuch: schnell in der Zubereitung und verdammt lecker! Die köstlich-klebrige Glasur, die das zarte Hähnchenfleisch überzieht, ist dank Hoisinsauce und aromatischer Chilisauce herrlich würzig. Dazu die Nudelpfanne mit Paprika und Spinat sowie ein erfrischender Gurkensalat - perfekt!

Was du von uns bekommst

- 300g Somen-Nudeln ¹
- 1 Gurke
- 1 Packung gewürfelte Hähnchenbrust
- 2 Packungen Hoisinsauce ^{1,6,11}
- 1 grüne Paprika
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung Sojasauce ^{1,6}
- 1 Päckchen Sambal Oelek
- 1 Packung Babyspinat
- 1 Päckchen Sesam ¹¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Sparschäler
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 858kcal, Fett 19.5g, Kohlenhydrate 114.6g, Eiweiß 51.6g



1. Gurken einlegen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Gurke** mit einem Sparschäler in breite Streifen schneiden. Die **Gurkenstreifen** mit 1-2EL Essig, 1-2TL Zucker und 1 Prise Salz vermengen und beiseitestellen.



4. Gemüse braten

Die **Paprika** halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden, dabei den **grünen** und **weißen Teil** voneinander trennen. Die **Paprika** und die **weißen Lauchzwiebelringe** in der Pfanne mit 1EL Pflanzenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze 3-4Min. anbraten.



2. Nudeln kochen

3/4 der Nudeln in das kochende Wasser geben und in 3Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Kochwasser** abschöpfen, dann die **Nudeln** in ein Sieb abgießen und gründlich mit kaltem Wasser abspülen. Tipp: Wer großen Hunger hat, kann alle **Nudeln** verwenden.



5. Würzsauce vorbereiten

Mit einem Löffel **1-2EL Gurkenwasser** abschöpfen und mit **1-2TL Sojasauce**, der **restlichen Hoisinsauce** sowie **1EL Sambal Oelek** verrühren. Tipp: Wer es gerne schärfer mag, kann auch mehr **Sambal Oelek** verwenden.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl sowie 1 Prise Salz und Pfeffer bei mittlerer Hitze 2-3Min. rundum goldbraun anbraten. **1-2EL Hoisinsauce** unterrühren und weitere ca. 2Min. braten. Das **Fleisch** auf einem Teller beiseitestellen, die Pfanne auswischen.



6. Nudelpfanne fertigstellen

Die **Nudeln**, das **Fleisch**, den **Spinat** und die **Würzsauce** in die Pfanne geben, alles gut vermengen und ca. 1Min. erwärmen, bis der **Spinat** zusammengefallen ist, dabei ggf. etwas **Kochwasser** hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann mit den eingelegten **Gurkenstreifen** anrichten. Mit dem **Sesam** und den **übrigen Lauchzwiebeln** garnieren und servieren.