MARLEY SPOON



Asia-Nudelpfanne mit Sesam-Hähnchen

mit Karotten, Paprika und Lauchzwiebeln

20-30min 4 Portionen

Das Großartige an asiatischen Nudelpfannen ist die Vielfalt an Texturen und Aromen, die sich auf kleinstem Raum zusammenfinden: Das Gemüse bleibt beim Anbraten schön knackig, die Glasur für das Hähnchen ist eine süß-salzig-saure Geschmacksexplosion und die Nudeln bringen alles geschmeidig zu einem großen Ganzen zusammen. So ist jeder Bissen ein Genuss – und die Pfanne im Handumdrehen leer.

Was du von uns bekommst

- 500g breite Mie-Nudeln [1]
- 2 Paprika
- 3 Karotten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- 100ml Tamari-Sojasauce [3]
- 2 Pck. Sesam [2]
- 2 Hähnchenbrustfilets

Was du zu Hause benötigst

- 1½EL Honig
- 3EL Weizenmehl [1]
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf
- 2 große Pfannen
- Sieb

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

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

Nährwertangaben pro Portion
Energie 865kcal, Fett 22.7g, Kohlenhydrate 115.2g, Eiweiß 49.9g



1. Zutaten vorbereiten

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und längs in dünne Streifen schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



2. Nudeln kochen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 3–5Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken. Inzwischen den **weißen Teil** und den **grünen Teil der Lauchzwiebeln** getrennt in feine Ringe schneiden.



3. Fleisch vorbereiten

2EL Sojasauce mit 2EL hellem Essig, 1½EL Honig, 1EL Mehl und der **½ des Sesams** zu einer **Glasur** verrühren, bis der Honig sich aufgelöst hat. Das **Fleisch** trocken tupfen, in ca. 2cm große Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in 2EL Mehl wenden.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 3–5Min. anbraten, dabei häufig wenden, bis das **Fleisch** knusprig, golden und gar ist. Die **Glasur** zugeben und umrühren, bis das **Fleisch** von allen Seiten bedeckt ist.



5. Gemüse braten

Die **Paprika** die **Karotten** und die **weißen Lauchzwiebelringe** in einer zweiten großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 3–4Min. braten. Die Hitze reduzieren, den **Knoblauch**, die **übrige Sojasauce** und 2EL Wasser hinzugeben und ca. 2Min. köcheln lassen.



6. Fertigstellen & servieren

Die **Nudeln** untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Fleisch** auf der **Nudelpfanne** anrichten, mit den **grünen Lauchzwiebelringen** und dem **restlichen Sesam** garnieren und 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**