MARLEY SPOON



RS Nudeln mit Kung-Pao-Hähnchen

mit Karotten, Lauchzwiebeln und Sesam

ca. 25min 4 Portionen

Einfach kann so lecker sein … oder andersrum? Ist auch egal, denn diese würzigen Nudeln vereinen beide Eigenschaften und scheren sich nicht um deren Reihenfolge. Ergänzt werden sie durch Karotten und Lauchzwiebeln. Unsere Variante des populären und allseits beliebten Hähnchens im Kung-Pao-Style verbindet pikante Chilipaste und herzhaft-salzige Sojasauce. Sesam obendrauf, fertig!

Was du von uns bekommst

- 500g breite Mie-Nudeln [1]
- 2 Karotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Pck. Sesam [2]
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 2 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 25g koreanische Chilipaste [1,3]
- 100ml Tamari-Sojasauce [3]

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.

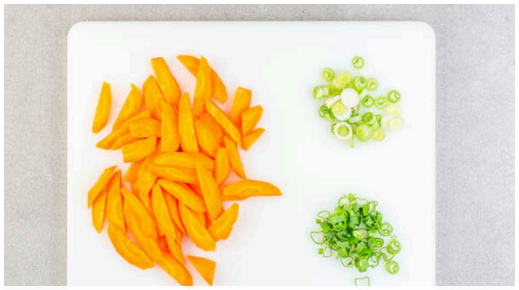
Allergene
Enthält: **Gluten** (1), **Sesamsamen** (2), **Sojabohnen** (3).

Nährwertangaben pro Portion
Energie 805kcal, Fett 18.6g, Kohlenhydrate 111.2g, Eiweiß 48.6g



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 **weißen Teil** und den **grünen Teil der Lauchzwiebeln** getrennt in feine Ringe schneiden.



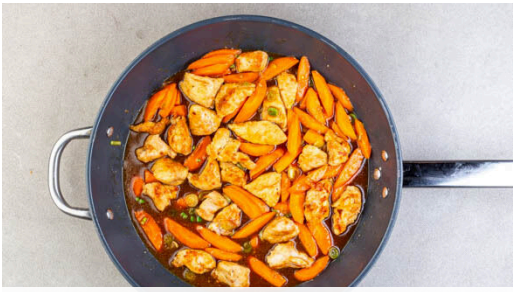
3. Fleisch vorbereiten

Den **Sesam** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1–2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, der **Sesam** kann schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. 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.



4. Fleisch & Gemüse anbraten

Das **Fleisch** in der Pfanne mit 3EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2–3Min. anbraten. Die **Knoblauch-Ingwer-Paste**, die **Karotten**, den **weißen Teil der Lauchzwiebeln** und die **½ der Chilipaste** (oder mehr nach Geschmack) zufügen und ca. 2Min. mitbraten.



5. 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.



6. Fertigstellen & servieren

Die **Nudeln** in die Pfanne geben und mit der **½ des Sesams** untermengen. Das **Hähnchen Kung-Pao-Style** mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem **restlichen Sesam** und dem **grünen Teil der Lauchzwiebeln** garniert servieren.