



## Hähnchen-Gemüse-Pfanne

auf Zitronengras-Kokos-Nudeln



ca. 25min



2 Personen

Du hast Lust auf eine Aromabombe im Expresstempo? Dann bist du hier genau richtig: Fruchtige Limette und Zitronengras, duftiger Ingwer und nussige geröstete Kokosflocken, süßlich-würziges Ketjap Manis – ja, das bringst du hier alles unter! In den Genuss dieser Aromatherapie kommen saftiges Hähnchen und wärmende Udon-Nudeln sowie mit Pak Choi und Tatsoi sogar zweierlei Sorten Asia-Kohl. Dazu Chilischärfe nach Geschmack, fertig!



### Was du von uns bekommst

- 300g Udon-Nudeln <sup>1</sup>
- 2 Packungen Kokosflocken <sup>12</sup>
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Stück Ingwer
- 1 Zitronengrasstange
- 1 rote Thai-Chilischote
- 1 Pak Choi
- 1 Packung Tatsoi
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Packung Ketjap Manis <sup>6</sup>

### Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl

### Küchenutensilien

- mittelgroße Topf
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

### Kochtipp

Aus dem übrigen Zitronengras kann ein köstlicher Tee bereitet werden!

### Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 706kcal, Fett 22.7g, Kohlenhydrate 80.0g, Eiweiß 43.9g



### 1. Kokosflocken rösten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **1/2 der Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Kokosflocken** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten, zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen, die Pfanne aufbewahren. Das **Fleisch** trocken tupfen und in 1-2cm große Würfel schneiden.



### 4. Fleisch braten

Das **Fleisch** in der Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze unter gelegentlichem Rühren 2-3Min. braten, bis es fast gar ist. Mit 1 kräftigen Prise Salz würzen.



### 2. Ingwerpaste zubereiten

Den **Ingwer samt Schale** grob würfeln. Das **untere Drittel des Zitronengrases** fein würfeln. Die **Chilischote** längs halbieren und fein würfeln. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Den **Ingwer**, das **gewürfelte Zitronengras**, **2/3 der Kokosflocken** und **Chili nach Geschmack** mit 3-4EL Wasser in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einer groben **Paste** pürieren.



### 5. Gemüse mitgaren

Die **Ingwerpaste** mit in die Pfanne geben und 1-2Min. mitbraten. Den **Pak Choi** und den **Tatsoi** unterheben und 2-3Min. mitgaren. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen.



### 3. Nudeln kochen

Die **1/2 der Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, dabei ca. **1 Tasse Kochwasser** auffangen, die **Nudeln** kalt abschrecken und abtropfen lassen. **Tipp:** Wer großen Hunger hat, kann auch mehr **Nudeln** verwenden. Den **Pak Choi** vom Strunk befreien, längs halbieren und in 1-2cm große Stücke schneiden.



### 6. Gericht verfeinern

Die **Nudeln** mit in die Pfanne geben. Das **Ketjap Manis** mit der **Limettenschale** und dem **Limettensaft** verrühren, über die **Nudeln** gießen und alles gut vermengen, je nach gewünschter Textur ggf. etwas **Kochwasser** dazugeben. Die **Hähnchen-Gemüse-Pfanne** mit Salz abschmecken und mit den **restlichen Kokosflocken** garniert servieren.