



Reisnudelpfanne mit gebratenem Huhn

und asiatischem Gemüsemix



ca. 25min



2 Personen

Ob China, Indonesien, Thailand oder Vietnam – die Reisnudel hat ihren festen Platz in der asiatischen Küche. Heute wird sie von zartem Hähnchenfleisch und knackigem Gemüse begleitet, darunter Brokkoli, Karotten und Sojasprossen. Zusammen mit Fisch- und Sojasauce, duftendem Ingwer und Knoblauch wird daraus eine köstliche Kombination, in die du dich am liebsten reinlegen möchtest. Ein paar Erdnüsse für den Extracrunch – perfekt!

Was du von uns bekommst

- 150g Reisbandnudeln
- 1 Stück Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Packung Brokkoli
- 1 Packung gewürfelte Hähnchenbrust
- 1 Packung Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 1 Packung Sojasauce ^{1,6}
- 20ml Fischsauce ⁴
- 1 Päckchen Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Fisch (4), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 713kcal, Fett 21.2g, Kohlenhydrate 87.8g, Eiweiß 45.0g



1. Nudeln kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und gut umrühren. Den Topf vom Herd nehmen und die **Nudeln** ohne Hitzezufuhr ca. 8Min. ziehen lassen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 3-4Min. anbraten. Mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen und auf einem Teller beiseitestellen. Die Pfanne auswaschen.



2. Ingwer reiben

Den **Ingwer** schälen und fein reiben. Den **Knoblauch** schälen und in dünne Scheibchen schneiden.



5. Gemüse braten

Den **Brokkoli** in der Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min. anbraten. Den **Gemüsemix** dazugeben und alles noch ca. 2Min. braten. Den **Knoblauch**, den **Ingwer nach Geschmack** und das **Fleisch** hinzufügen und mit der **Sojasauce**, der **Fischsauce** und 100ml Wasser ablöschen. 1-2Min. köcheln lassen, bis das **Fleisch** wieder warm ist.



3. Brokkoli schneiden

Den **Brokkoli** in 2-3cm große Röschen schneiden.



6. Gericht fertigstellen

Die **Nudeln** unterheben und erwärmen. Die **Reisnudelpfanne** mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Teller verteilen und mit den **Erdnüsse** garniert servieren.