



## 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 <sup>1,6</sup>
- 20ml Fischsauce <sup>4</sup>
- 1 Päckchen Erdnüsse, geröstet & gesalzen <sup>5</sup>

## 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 auswischen.



### 2. Ingwer reiben

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



### 3. Brokkoli schneiden

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



### 6. Gericht fertigstellen

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