



Reisnudelpfanne mit gebratenem Huhn

und asiatischem Gemüsemix



ca. 25min



3-4 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

- 300g Reisbandnudeln
- 1 Stück Ingwer
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Packungen Brokkoli
- 2 Packungen gewürfelte Hähnchenbrust
- 2 Packungen Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 2 Packungen Sojasauce ^{1,6}
- 40ml Fischsauce ⁴
- 1 Päckchen Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- großer 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 667kcal, Fett 17.9g, Kohlenhydrate 85.6g, Eiweiß 43.3g



1. Nudeln kochen

In einem großen 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.



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.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 3-4Min. anbraten. Mit je 2 kräftigen Prisen Salz und Pfeffer würzen und auf einem Teller beiseitestellen. Die Pfanne auswischen.



5. Gemüse braten

Den **Brokkoli** in der Pfanne mit 2EL 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 200ml Wasser ablöschen. 1-2Min. köcheln lassen, bis das **Fleisch** wieder warm ist. **Tipp:** Ggf. zwei Pfannen benutzen.



6. Gericht fertigstellen

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