



Reisnudeln mit gebratenem Hähnchen

in cremiger Erdnusssauce



ca. 25min



2 Personen

Keine Lust, an einem warmen Sommerabend lange über dem Herd zu schwitzen? Einen kühlen Kopf bewahrst du mit diesem raffinierten Rezept, denn es ist nicht nur im Handumdrehen zubereitet, sondern schmeckt auch erfrischend anders: Saftige Hähnchenstücke, Reisnudeln und knackiges Gemüse vereinen sich zu einem warmen Salat, der von cremigem Erdnussdressing gekrönt wird. Eine königliche Idee, auch als Picknickmitbringsel!

Was du von uns bekommst

- 150g Reisbandnudeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Minigurke
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Stangensellerie ⁹
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 1 Päckchen Erdnussbutter ⁵
- 1 Packung Hähnchenschenkelfilet
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Honig
- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1066kcal, Fett 55.8g, Kohlenhydrate 82.2g, Eiweiß 55.5g



1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben, die **Gurke** in dünne Scheiben hobeln. Die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Den **Sellerie** quer in dünne Scheiben schneiden.



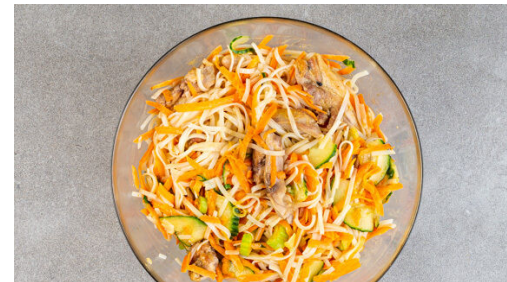
4. Fleisch und Gemüse braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in 2-3cm dicke Streifen schneiden. Das **Fleisch**, die **1/2 der Karotten** und die **1/2 des Selleries** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 6-7Min. unter Rühren braten, bis das **Fleisch** gar und goldbraun ist. Mit 1 kräftigen Prise Salz würzen.



2. Erdnussauce anrühren

Den **Knoblauch**, **2-3EL Sojasauce**, die **Erdnussbutter**, 3EL Pflanzenöl, 3EL Essig und 2TL Honig verrühren.



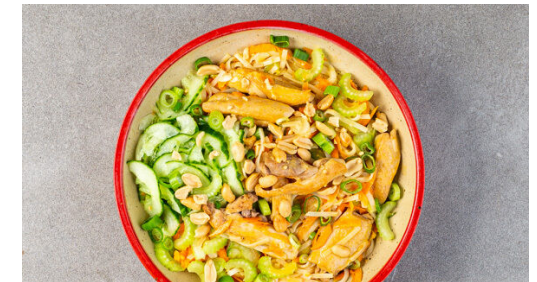
5. Erdnussauce untermengen

Das **Fleisch** mit dem **angebratenen Gemüse**, den **Nudeln**, den **restlichen Karotten**, der **1/2 der Gurkenscheiben** und der **Erdnussauce** vermengen.



3. Nudeln garen

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.



6. Garnieren und servieren

Die **Nudeln**, das **Fleisch** und das **Gemüse** auf Schalen verteilen, mit den **Lauchzwiebeln**, dem **restlichen Sellerie** und den **restlichen Gurkenscheiben** anrichten und mit den **Erdnüssen** garniert servieren.