



Reisnudeln mit gebratenem Hähnchen

in cremiger Erdnusssauce



ca. 25min



3-4 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!

- 300g Reisbandnudeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Gurke
- 2 Karotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Stangensellerie ⁹
- 75ml Sojasauce ^{1,6}
- 2 Päckchen Erdnussbutter ⁵
- 2 Packungen
Hähnchenschenkelfilet
- 50g Erdnüsse, geröstet &
gesalzen ⁵

- 4TL Honig
- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

- großer Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1061kcal, Fett 55.8g,
Kohlenhydrate 82.1g, Eiweiß 55.0g



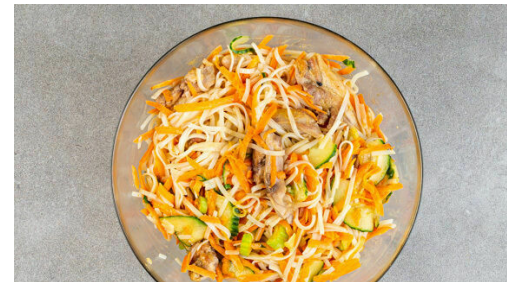
In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben, die **Gurke** in dünne Scheiben hobeln. Die **Karotten** ggf. schälen und grob raspeln. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Den **Sellerie** quer in dünne Scheiben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



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 1-2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 6-7Min. unter Rühren braten, bis das **Fleisch** gar und goldbraun ist. Mit 1/2TL Salz würzen.



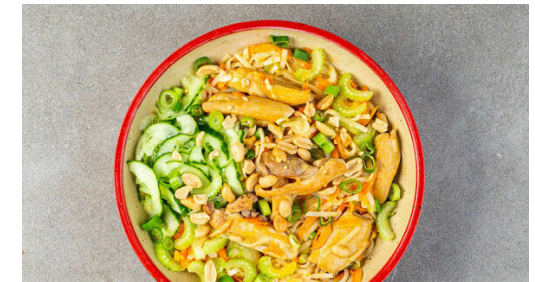
Den **Knoblauch**, die **Sojasauce**, die **Erdnussbutter**, 6EL Pflanzenöl, 6EL Essig und 4TL Honig verrühren.



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



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.



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.