



Reisnudeln mit gebratenem Hähnchen

in cremiger Erdnussauce



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!

Was du von uns bekommst

- 300g Reisbandnudeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Gurke
- 2 Karotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Stangensellerie⁹
- 75ml Sojasauce^{1,6}
- 2 Päckchen Erdnussbutter⁵
- 2 Packungen Hähnchenschenkfilet
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen⁵

Was du zu Hause benötigst

- 4TL Honig
- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer 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 1061kcal, Fett 55.8g, Kohlenhydrate 82.1g, Eiweiß 55.0g



1. Gemüse schneiden

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.



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



2. Erdnussauce anrühren

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



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.



5. Erdnusssaucen untermengen

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



6. Garnieren und servieren

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