



## Hähnchen-Nudelpfanne mit Gemüse

und thailändischem Basilikumpesto



ca. 20min



2 Personen

Du magst die asiatische Küche? Und du liebst Pesto? Dann haben wir hier genau das richtige Rezept für dich! Mit duftendem Thai-Basilikum, gerösteten Erdnüssen, würziger Sojasauce und feinem Sesamöl schmeckt dieses Pesto nämlich nicht nur wunderbar, es passt auch perfekt zur schnellen Nudelpfanne mit goldbraun gebratenen Hähnchenstücken, frischer Paprika und leckerem Lauch.

## Was du von uns bekommst

- 300g Udon-Nudeln <sup>1</sup>
- 1 rote Paprika
- 1 Stange Lauch
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 20g Thai-Basilikum
- 1 Päckchen Erdnüsse, geröstet & gesalzen <sup>5</sup>
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl <sup>11</sup>
- 25ml Sojasauce <sup>1,6</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- 2 mittelgroße Pfannen
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sieb

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

## Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 808kcal, Fett 23.5g, Kohlenhydrate 94.0g, Eiweiß 48.5g



### 1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Den **Lauch** längs halbieren und quer in dünne Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen.



### 4. Nudeln kochen

**3/4 der Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Kochwasser** abschöpfen, dann die **Nudeln** in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Nudeln** verwenden.



### 2. Gemüse anbraten

Die **Paprika** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 2Min. anbraten. Den **Lauch** dazugeben und 2-3Min. mitbraten.



### 5. Pesto zubereiten

Die **Thai-Basilikumblätter** abzupfen und ca. **2/3 der Blätter** mit dem **Knoblauch**, der **1/2 der Erdnüsse**, dem **Sesamöl** und **1EL Sojasauce** in einem hohen Gefäß zu einem glatten **Pesto** pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 3. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und in einer zweiten mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 3-4Min. anbraten, bis das **Fleisch** gar ist. Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen und abgedeckt warm halten.



### 6. Nudelpfanne fertigstellen

Die **Nudeln** mit dem **Gemüse** und dem **Pesto** vermengen, dabei nach Bedarf etwas **Kochwasser** hinzufügen, bis alles gut vermischt ist und die **Sauce** schön cremig wird. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann auf Teller verteilen. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden, auf den **Nudeln** anrichten und mit den **restlichen Erdnüssen** und dem **übrigem Thai-Basilikum** garniert servieren.