



## Hähnchen-Nudelpfanne mit Gemüse

und thailändischem Basilikumpesto



ca. 20min



3-4 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.



- 300g Udon-Nudeln <sup>1</sup>
- 2 rote Paprika
- 2 Stangen Lauch
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Packungen  
Hähnchenbrustfilet
- 40g Thai-Basilikum
- 2 Päckchen Erdnüsse, geröstet  
& gesalzen <sup>5</sup>
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl  
<sup>11</sup>
- 50ml Sojasauce <sup>1,6</sup>

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

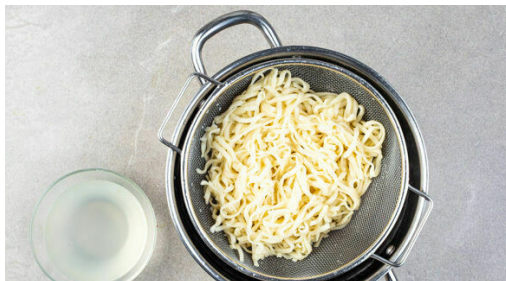
- großer Topf
- 2 große Pfannen
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sieb

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

Energie 674kcal, Fett 23.1g,  
Kohlenhydrate 66.5g, Eiweiß 44.0g



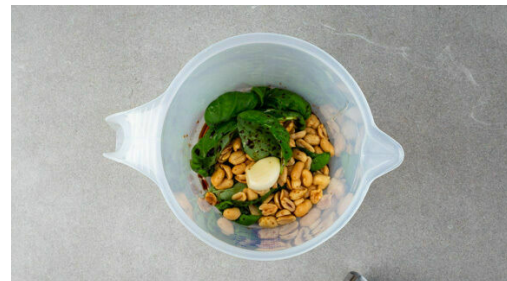
In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Den **Lauch** längs halbieren und quer in dünne Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen.



Die **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.



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



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



Das **Fleisch** trocken tupfen, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und in einer zweiten großen Pfanne mit 2EL 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.



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.