



Hähnchen-Nudelpfanne Naxi-Art

mit Gurke, Pak Choi und Erdnüssen



ca. 30min



3-4 Personen

Das historische Königreich der Naxi liegt in der Nähe des Himalajas, einer Region, in der sie seit Tausenden von Jahren leben. Die Esskultur der Naxi hat sich in dieser Zeit stetig verändert und ist in China einzigartig. Heute bekommst du eine kleine Geschmacksprobe von der köstlichen Art, das zarte Hähnchenschenkelfleisch mit Gurke und Pak Choi zu garen, bevor es sich in würziger Sauce mit Mie-Nudeln anfreunden darf. Lecker!

- 500g breite Mie-Nudeln ¹
- 1 Gurke
- 2 Baby-Pak-Choi
- 1 grüne Peperoni
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Stücke Ingwer
- 2 Packungen
Hähnchenschenkelfilet
- 2 Päckchen Maisstärke
- 75ml Sojasauce ^{1,6}
- 100g Erdnüsse, geröstet &
gesalzen ⁵

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

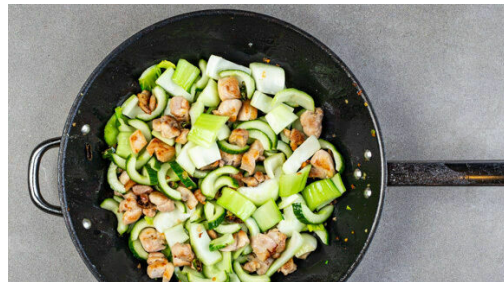
- großer Topf
- große Pfanne oder Wok
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Energie 1068kcal, Fett 41.2g,
Kohlenhydrate 115.5g, Eiweiß 60.4g



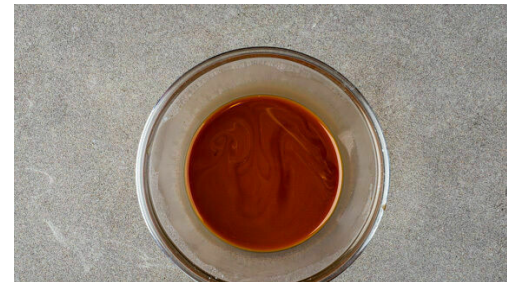
In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Gurke** längs halbieren, die Kerne mit einem Löffel auskratzen und die **Gurke** in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Die unteren 1cm des **Pak Choi** entfernen, den **Pak Choi** quer halbieren, den **weißen Teil** in ca. 2cm große Stücke schneiden, die **grünen Blätter** beiseitelegen.



Das **Fleisch** und die **Peperoni** mit 2EL Pflanzenöl und 1 Prise Salz in einer großen Pfanne oder einem Wok bei starker Hitze 3-4Min. anbraten, dabei regelmäßig umrühren. Die **Gurken** und die **weißen Teile des Pak Choi** dazugeben und 2-3Min. mitbraten.



Die **Peperoni** in feine Ringe schneiden.
Tipp: Für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Den **Ingwer** schälen und fein reiben. Das **Fleisch** trocken tupfen und in ca. 2cm große Stücke schneiden.



Inzwischen die **Maisstärke** mit der **Sojasauce**, 3EL Essig (z. B. Reisessig) und 2EL Zucker verrühren.



Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 3-5Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



Den **Knoblauch** und den **Ingwer** in die Pfanne geben und ca. 30Sek. mitbraten, dann die **Sauce** und den **restlichen Pak Choi** dazugeben und alles mit 180ml Wasser ablöschen. Die **Sauce** bei mittlerer Hitze 3-5Min. einköcheln lassen, dann die **Nudeln** untermengen. Die **Hähnchen-Nudelpfanne** mit Salz abschmecken, auf Teller verteilen und mit den **Erdnüssen** garniert servieren.