

MARLEY SPOON



Schnelle Mie-Nudeln-Pfanne

mit Hähnchen, Sojasauce und Erdnüssen



20-30Min.



2 Personen

Heute in deiner Box: ein asiatisches Allrounder-Rezept! Die Mie-Nudeln gibt es für dein heutiges Abendessen mit zartem Hähnchenbrustfilet, geraspelten Karotten und Paprikastreifen. Das alles wird zusammen in nussigem Sesamöl angebraten und mit knackigen Erdnüssen garniert. Yum!

Was du von uns bekommst

- 250g Mie-Nudeln ¹
- 1 rote Paprika
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 25ml Sesamöl ^{6,11}
- 2 Karotten
- 2 Lauchzwiebeln

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Küchenreibe
- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- Sieb
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 835.0kcal, Fett 31.1g, Eiweiß 49.8g, Kohlenhydrate 83.7g



1. Nudeln kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, den Topf vom Herd nehmen, **3/4 der Nudeln** ins Wasser geben und ca. 8-10Min. abgedeckt ziehen lassen, bis die **Nudeln** gar sind. Abgießen und gut abtropfen lassen.

Tipp: Wer großen Hunger hat, kann **alle Nudeln** verwenden.



4. Hähnchen schneiden

Die **Hähnchenbrust** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in lange, ca. 1cm breite Streifen schneiden.



2. Paprika schneiden

Die **Paprika** halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in dünne, schräge Scheiben schneiden.



5. Hähnchen anbraten

Die **Hähnchen-** und die **Paprikastreifen** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl ca. 3-4Min. scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



3. Karotten raspeln

Die **Karotten** schälen, die Enden abschneiden und die **Karotten** grob raspeln.



6. Nudeln anbraten

In derselben Pfanne das **Sesamöl** niedrig bis mittelhoch erhitzen und die **abgetropften Nudeln** ca. 1-2Min. darin anbraten. Die **Karotten**, die **Paprika** und das **Hähnchen** untermischen und alles ca. 3-4Min. mitbraten. Mit der **Sojasauce** nach Geschmack ablöschen, die **Lauchzwiebeln** unterheben und mit **Erdnüssen** garniert servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.     **#marleyspooning**