

MARLEY SPOON



Schnelle Mie-Nudeln-Pfanne

mit Hähnchen, Sojasauce und Erdnüssen



20-30Min.



3-4 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

- 500g Mie-Nudeln ¹
- 2 rote Paprika
- 50g Erdnüsse, geröstet und gesalzen ⁵
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 25ml Sesamöl ^{6,11}
- 1 Packung Karotten
- 1 Packung Lauchzwiebeln
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- große Pfanne oder Wok
- 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 695.0kcal, Fett 20.8g, Eiweiß 47.4g, Kohlenhydrate 75.2g



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, je nach Hunger **5-6 Nudelnester** 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** trocken tupfen und in lange, ca. 1 cm 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 1-2EL 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 den **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**