DINNERLY

Köstliches Hähnchen mit Erdnusssauce

in einer Brokkoli-Nudelpfanne

ca. 30min 2 Portionen

Hähnchen mit Erdnusssauce ist ein Klassiker auf den Menüs der Asia-Restaurants. Daran haben wir uns ein Beispiel genommen und das Gericht noch weiter verfeinert: Wir verzichten auf die Panade – die wird in der Sauce sowieso nur pappig – und ergänzen die Nudelpfanne stattdessen mit frischem Brokkoli und ein paar extra Erdnüssen für ganz viel Crunch auf dem Teller. Einfach köstlich – da ist die Pfanne ganz schnell leer …

WAS DU VON UNS BEKOMMST

- 250g breite Mie-Nudeln [1]
- 1 Brokkoli
- 1 Packung Hähnchenschenkelfilet
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen [5]
- 25ml Ketjap Manis [6]
- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz

WAS DU ZU HAUSE BENÖTIGST

- 1 Knoblauchzehe
- 1TL Weizenmehl [1]
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

KÜCHENUTENSILIEN

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- 2 Siebe
- Stabmixer mit hohem Gefäß

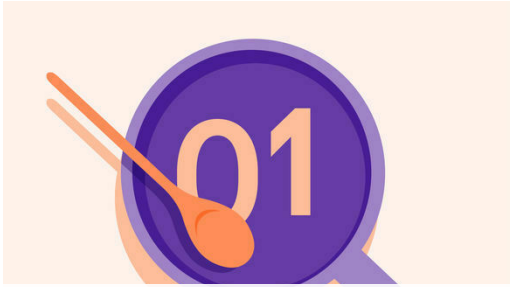
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

ALLERGENE

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

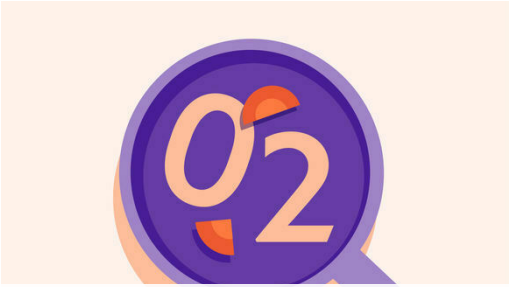
NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION

Energie 998kcal, Fett 40.3g, Kohlenhydrate 111.0g, Eiweiß 48.0g



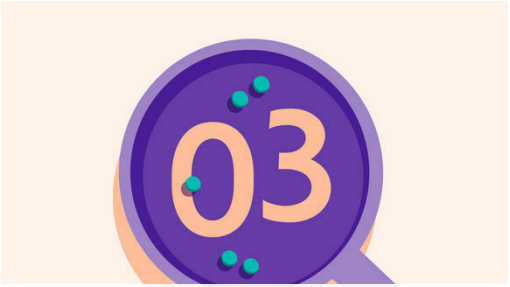
1. Brokkoli zerteilen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen zerteilen.



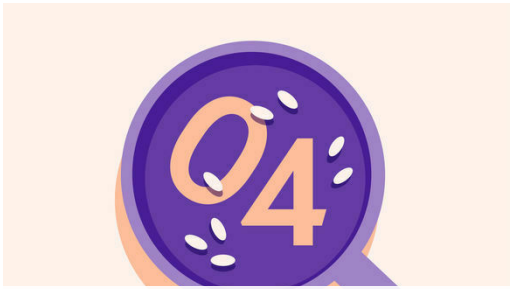
2. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in ca. 2cm große Würfel schneiden und in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 3–5Min. braten, bis es rundherum goldbraun ist. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne lassen; ggf. bis zur Weiterverwendung vom Herd nehmen.



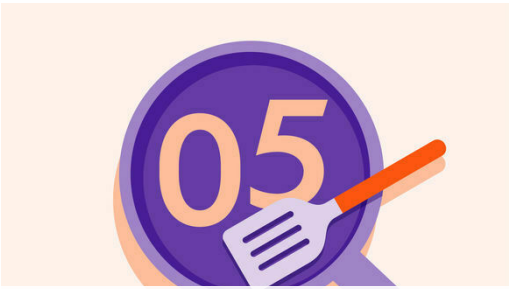
3. Brokkoli & Nudeln kochen

Den **Brokkoli** im Nudelwasser 4–5Min. kochen, aus dem Wasser schöpfen und in einem Sieb mit kaltem Wasser abschrecken. Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 3–5Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



4. Erdnusssauce zubereiten

1 Knoblauchzehe schälen, grob schneiden und in ein hohes Gefäß geben. Mit **3/4 der Erdnüsse**, dem **Ketjap Manis**, der **1/2 des Brühgewürzes**, 1TL Mehl, 1EL Pflanzenöl und 1EL hellem Essig ca. 1Min. pürieren, dabei nach und nach 75ml Wasser hinzugeben, bis eine glatte **Sauce** entsteht.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Erdnusssauce** zum **Fleisch** in die Pfanne geben und bei niedriger bis mittlerer Hitze 2–3Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** eindickt. Ggf. mehr Wasser hinzufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erhalten. Die **Nudeln** und den **Brokkoli** in die Pfanne geben und gründlich untermischen. Die **Nudelpfanne** mit den **restlichen Erdnüssen** garniert servieren.

6. Scharfe Sauce? Sriracha!

Die Erdnusssauce ist durch das Ketjap Manis insgesamt eher mild im Geschmack. Man kann das Gericht aber problemlos noch ein bisschen anschärfen, indem man ein bisschen Sriracha-Sauce darüberträufelt. Das typische Aroma dieser Sauce setzt sich aus Chilischoten, Essig und Knoblauch zusammen und wird mit etwas Zucker abgerundet. Wohl bekomm's!