

DINNERLY



Asia-Nudelpfanne mit Sesam-Hähnchen mit knackigen Karotten und Paprika



20-30min



2 Portionen

Das Großartige an asiatischen Nudelpfannen ist die Vielfalt an Texturen und Aromen, die sich auf kleinstem Raum zusammenfindet: Das Gemüse bleibt beim Anbraten schön knackig, die Glasur für das Hähnchen ist eine süß-salzig-saure Geschmacksexplosion und die Nudeln bringen alles geschmeidig zu einem großen Ganzen zusammen. So ist jeder Bissen ein Genuss – und die Pfanne im Handumdrehen leer.

WAS DU VON UNS BEKOMMST

- 250g breite Mie-Nudeln¹
- 1 gelbe Paprika
- 2 Karotten
- 50ml Sojasauce^{1,6}
- 1 Päckchen Sesam¹¹
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet

WAS DU ZU HAUSE BENÖTIGST

- 1 Knoblauchzehe
- 1–2TL Honig
- 1½EL Weizenmehl¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

KÜCHENUTENSILIEN

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- große Pfanne
- Sieb

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

ALLERGENE

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

NÄHRWERTANGABEN PRO

PORTION

Energie 789kcal, Fett 23.1g, Kohlenhydrate 95.3g, Eiweiß 45.0g



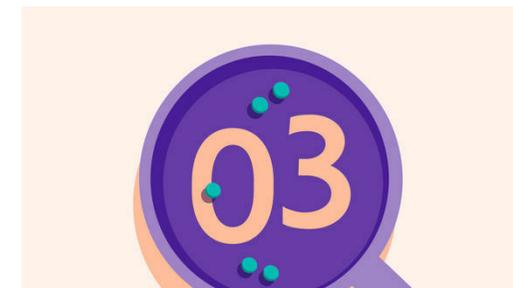
1. Zutaten vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für **3/4 der Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und längs in dünne Streifen schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



2. Nudeln kochen

3/4 der Nudeln in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



3. Fleisch zubereiten

1EL Sojasauce mit **1EL (Reis-)Essig**, **1–2TL Honig**, **1/2EL Mehl** und der **1/2 des Sesams** zu einer **Glasur** verrühren, bis der Honig sich aufgelöst hat. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Hähnchenwürfel** mit Salz und Pfeffer würzen und in **1EL Mehl** wenden.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit **2EL Pflanzenöl** bei mittlerer bis starker Hitze **3–5Min.** anbraten und häufig wenden, bis das **Fleisch** knusprig, golden und gar ist. Die **Glasur** zugeben und umrühren, bis das **Fleisch** von allen Seiten bedeckt ist.



5. Gemüse braten & servieren

Die **Paprika** und die **Karotten** in einer großen Pfanne mit **1EL Pflanzenöl** bei starker Hitze **3–4Min.** anbraten. Die Hitze reduzieren, den Knoblauch, die **restliche Sojasauce** und **2EL Wasser** hinzugeben und ca. **2Min.** köcheln lassen. Die **Nudeln** unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Fleisch** auf der **Nudelpfanne** anrichten und mit dem **restlichen Sesam** bestreuen.



6. Es grünt so grün

Die asiatische Küche ist für ihre Vielfalt an Aromen und Farben bekannt. Wer dieses Rezept noch um die Farbe Grün bereichern möchte, kann das ganz unkompliziert tun: Einfach ein paar Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und zusammen mit dem Sesam über das fertige Gericht geben. Guten Appetit!