

Asiatische Nudeln mit Hähnchen und Erdnussauce



Zutaten:

- 125 g Mie-Nudeln
- 200 g Hähnchenbrust
- 1 Zwiebel
- 3 Zehen Knoblauch
- 1 Paprika
- ½ Zucchini
- 1 große Möhre
- ½ Brokkoli
- 30 g Sojasauce
- 20 g Erdnussmus
- 10 g Tahini
- 10 g Sesam
- 20 g Rapsöl
- 40 g Edamame

Gewürze:



2 Portionen



50 Minuten

Zubereitung:

1. Gemüse waschen, ggf. schälen und kleinschneiden.
2. Zwiebel, Knoblauch, Möhre, Paprika, Zucchini in 1 TL Rapsöl anbraten und mit Tahini und Sojasauce würzen, danach beiseite stellen.
3. In einem Topf mit gesalzenem Wasser Mienudeln nach Anleitung kochen und kalt abschrecken.
4. Hähnchen in mundgerechte Stücke schneiden, mit Jod-Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und in 1 TL Rapsöl anbraten. Sobald das Hähnchen durch ist aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
5. Broccoli in die Pfanne geben und mit 100 ml Wasser aufgießen und den Deckel auflegen. Nach 5 Minuten die Edamame hinzugeben und weitere 3 Minuten garen. Das restliche Gemüse, Hähnchen und gekochte Nudeln in die Pfanne geben, Erdnussmus hinzugeben und nach Bedarf etwas Wasser hinzufügen. Abschmecken und mit Sesam toppen.



Dieses Rezept und weitere
Informationen findet ihr hier!

Asiatische Nudeln mit Hähnchen und Erdnussauce



Nährwerte (1 Portion):



Energie (kcal)	714,3 kcal
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	32,7 g 5,5 g
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	62,5 g 12,6 g
Protein	42,2 g
Ballaststoffe	11,5 g