



Leichter kochen,
besser essen!



KW 35 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)
2015

Thai-Street-Nudelpfanne mit marinierten Hähnchenstreifen und buntem Gemüse

Das Vorbild für unsere Thai-Nudelpfanne sind die vielen kleinen Garküchen, die es in Thailand bzw. in ganz Südostasien überall am Straßenrand gibt. Und auch wenn das Dekor sehr basic ist, ist das Essen frisch zubereitet und superlecker - so wie Deine Nudelpfanne heute, nur schärfer. Lass es Dir schmecken!



35 min.



Stufe 2



Hähnchenfilets



Getrocknete Steinpilze



Reisnudeln



Knoblauch



Chilischote, rot



Zwiebel, rot



Zucchini



Paprika, rot



Koriander



Erdnussbutter



Sojasoße

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Hähncheninonenfilets	6	12
Steinpilze, getrocknet	5 g	10 g
Knoblauch ⊕	1/8	1/4
Chili, rot ⊕	1/2	1
Zwiebel, rot	1	2
Zucchini	1	2
Paprika, rot	1	2
Koriander	5 g	10 g
Erdnussbutter 5)	30 g	60 g
Sojasaße 1) 6)	20 ml	40 ml
Reisnudeln ⊕	200 g	400 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 5) Erdnüsse
6) Soja

Nährwerte pro Person

Kalorien: 762 kcal
Kohlenhydrate: 98 g
Fett: 19 g, Eiweiß: 46 g
Ballaststoffe: 7 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Salz, Öl, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Gemüseribe, großer Topf, Sieb, große Pfanne, Küchenpapier

4



1 Hähnchenfilets aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie Zimmertemperatur annehmen können. In einer kleinen Schüssel **Steinpilze** in 100 ml warmem Wasser einige Minuten aufquellen lassen.

2



2 Knoblauch abziehen und fein hacken. **Chili** waschen, Kerne entfernen und in feine Ringe schneiden. **Zwiebel** abziehen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. **Zucchini** waschen, Enden abschneiden und mit der Gemüseribe in dünne Scheiben schneiden. **Paprika** waschen, halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. **Hähnchenfilets** in ca. 2 cm dicke Streifen schneiden. **Steinpilze** aus dem Wasser nehmen und grob hacken, **Pilzwasser** aufbewahren. **Koriander** waschen, trockenschütteln und Blätter klein schneiden.

3



3 Für die Marinade: In einer Schüssel oder einem tiefen Teller **Chili**, **Knoblauch**, **Erdnussbutter** und **Sojasaße** gut miteinander verrühren. **Hähnchenstreifen** einige Minuten darin marinieren.

4 In einem großen Topf **Reisnudeln** in kochendem Salzwasser 2–3 Min. garen.

5 In einer großen Pfanne 2 EL **Öl** erhitzen. Marinierte **Hähnchenstreifen** darin von allen Seiten 2–3 Min. anbraten, dann aus der Pfanne nehmen und kurz beiseite stellen.

6



6 Pfanne mit Küchenpapier auswischen und erneut 1 EL **Öl** erhitzen. **Zwiebeln** darin 2–3 Min. glasig andünsten. **Zucchini** und **Paprika** dazugeben, mit etwas **Salz** und **Pfeffer** würzen, 1–2 Min. weiterbraten. **Steinpilze** und **Pilzwasser** dazugeben, alles noch einmal aufkochen lassen. **Reisnudeln** mit **Hähnchenstreifen** und **Gemüse** vermischen, alles noch einmal zusammen erwärmen, nicht mehr kochen.

7 Thai-Street-Nudelpfanne auf tiefen Tellern verteilen, mit **Koriander** bestreuen und genießen!