



Knackige Gemüsepfanne mit Sobanudeln, dazu extra glasierte Hähnchenbrust

EXTRA
LECKERBISSEN

Glasierte Hähnchenbrust



Hähnchenbrustfilet



Honig



Sesam



Shanghai-Pak-Choi



gelbe Paprika



braune Champignons



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



Zitronengras



Ingwer



Sobanudeln



Sojasoße



Kokosmilch



Schwarzkümmel



40 Minuten Stufe 1

Tag 1-3 kochen

Hello Extra! Deine Gemüsepfanne mit Sobanudeln und Shanghai-Pak-Choi erfährt heute ein Upgrade durch zarte Hähnchenbrust. Zusammen mit Kokosmilch, Ingwer und jeder Menge Gemüse wie Paprika und Champignons entführen wir Dich so in die bunte asiatische Küche. Der hohe Gehalt an **Ballaststoffen** wird Dich außerdem lange satt und zufrieden machen. Genieße die geschmackliche Reise durch die asiatische Küchenlandschaft und lass es Dir schmecken.

Wasche das **Gemüse** ab. Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne**, **1 großen Topf**, eine **Knoblauchpresse** und ein **Sieb**.



1 GEMÜSE SCHNEIDEN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

0,5 cm vom **Pak-Choi-Strunk** abschneiden, dann **Pak Choi** längs vierteln.

Gelbe Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in Streifen schneiden.

Braune Champignons in Scheiben schneiden.

Knoblauch abziehen.



4 FLEISCH ANBRATEN

In einer großen Pfanne **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen und **Hähnchenstücke** für 5 – 8 Min. anbraten, bis die Flüssigkeit eingeköchelt ist und die **Fleischstücke** glasiert sind.

Hähnchenstücke anschließend aus der Pfanne nehmen.



2 NOCH MEHR GEMÜSE

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

Mit einem Messerrücken das **Zitronengras** flacher klopfen, sodass es ein wenig aufbricht.

Ingwer schälen und klein hacken.

Hähnchenbrust in 2 cm große Würfel schneiden und in einer kleinen Schüssel mit der **Hälfte** vom **Honig**, **Sesam** und einem **Drittel** der **Sojasoße** vermischen.



5 GEMÜSE ANBRATEN

Erneut **Öl*** in der großen Pfanne erhitzen und **Knoblauch** hineinpressen. **Ingwer**, **Zitronengras** und **Frühlingszwiebelringe** zugeben und alles 1 Min. anbraten.

Pak-Choi-Viertel, **Paprikastreifen** und **Champignonscheiben** hinzufügen und für ca. 5 Min mitbraten.

Anschließend mit **Sojasoße**, **Honig** und **Kokosmilch** ablöschen und alles verrühren.



3 SOBANUDELN GAREN

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Sobanudeln zufügen und 3 – 5 Min. bissfest garen.

Danach in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen.

★ **TIPP:** Wir schicken für 2 und 3 Personen mehr **Sobanudeln** mit, als benötigt werden. Verwende die angegebene Menge, damit Deine **Pfanne schön cremig und ausgewogen** bleibt.



6 ZUM SCHLUSS

Zitronengras aus der Pfanne nehmen. **Sobanudeln** unter das **Gemüse** heben und alles gut vermengen.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

ANRICHTEN

Sobanudel-Gemüse-Pfanne auf tiefen Tellern anrichten, mit glasiertem **Hähnchen** und **Schwarzkümmel** toppen und genießen.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

| | 2P | 3P | 4P |
|-------------------------------------|----------------|-----------|--------|
| Shanghai-Pak-Choi <small>NL</small> | 2 | 3 | 4 |
| gelbe Paprika <small>NL</small> | 1 | 2 (klein) | 2 |
| braune Champignons | 100 g | 150 g | 200 g |
| Knoblauchzehe <small>ES</small> | ½ ☞ | ¾ ☞ | 1 |
| Frühlingszwiebel <small>DE</small> | 1 | 2 (klein) | 2 |
| Zitronengras | ½ ☞ | ¾ ☞ | 1 |
| Ingwer <small>BR CN</small> | 20 g | 30 g | 40 g |
| Hähnchenbrustfilet | 280 g | 420 g | 560 g |
| Honig | 16 g | 24 g | 32 g |
| Sesam <small>11)</small> | 10 g | 20 g | 20 g |
| Sobanudeln <small>1)</small> | 150 g ☞ | 225 g ☞ | 300 g |
| Sojasoße <small>1) 6)</small> | 60 ml | 100 ml | 120 ml |
| Kokosmilch | 150 ml | 250 ml | 300 ml |
| Schwarzkümmel <small>15)</small> | 1 g | 2 g | 2 g |
| Öl* | 1 EL | 1½ EL | 2 EL |
| Salz*, Pfeffer* | nach Geschmack | | |

★ Gut, im Haus zu haben.

☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

| DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO | 100 g | PORTION (ca. 700 g) |
|----------------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 645 kJ/155 kcal | 4689 kJ/1121 kcal |
| Fett | 6 g | 40 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 3 g | 18 g |
| Kohlenhydrate | 17 g | 123 g |
| – davon Zucker | 4 g | 24 g |
| Eiweiß | 9 g | 65 g |
| Ballaststoffe | 2 g | 8 g |
| Salz | 2 g | 8 g |

ALLERGENE

1) Weizen 6) Soja 11) Sesam 15) kann Spuren von Erdnüsse, Soja, Schalenfrüchten, Sellerie und Senf enthalten

URSPRUNGLÄNDER

BR: Brasilien, CN: China, DE: Deutschland, NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at