



# Knackige Gemüsepfanne mit Sobanudeln, dazu extra glasierte Hähnchenbrust

## EXTRA LECKERBISEN

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