



## Asiatische Hähnchen-Nudelpfanne



### ASIATISCHE KÜCHE

Rezepte zum schlank werden  
und schlank bleiben!

### ZUBEREITUNG

1. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die Nudeln zum Kochen bringen. Die Paprika vierteln, entkernen und in Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebel schräg in feine Ringe schneiden. Die Karotte ggf. schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln.
2. Die Nudeln in das kochende Wasser geben und in 3-5 Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken. Das Fleisch trocken tupfen, jeweils längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden.
3. Das Fleisch und die Paprika in einer großen Pfanne mit 1/2 EL Rapsöl bei starker Hitze 3-4 Min. scharf anbraten. Mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
4. Die Nudeln in der Pfanne mit dem restlichen Rapsöl bei mittlerer Hitze 1-2 Min. braten. Die Karotte, das Fleisch und die Paprika zugeben und 3-4 Min. mitbraten. Mit der Würzsoße ablöschen und die Frühlingszwiebeln unterheben. Die Hähnchen-Nudelpfanne auf einen Teller geben und mit den Erdnüssen garniert servieren.

### ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 100 g breite Mie-Nudeln
- 1/2 Paprika, gelb
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Karotte, klein
- 180 g Hähnchenbrustfilet
- 25 ml Ingwer-Würzsoße (oder Sojasoße)
- 10 g Erdnüsse, geröstet & gesalzen
- 1 EL Rapsöl
- Salz
- Pfeffer



778 kcal  
Kalorien



88 g  
Kohlenhydrate



18 g  
Fett



63 g  
Eiweiß



10 g  
Ballaststoffe