



GEMÜSE-NUDEL-PFANNE MIT GLASIERTER HÄHNCHENBRUST, dazu Pak Choi und rote Kresse



EXTRA LECKERBISEN

glasierte Hähnchenbrust



Vollkornspaghetti



Baby-Pak-Choi



Zucchini



Honig



Zitronengras/roter Chili



Knoblauchzehe



Kokosmilch



Sesam



rote Kresse



Sojasoße



Koriander/Kumin



Erdnüsse



Ingwer



Hähnchenbrust

30 Minuten Stufe 2

Tag 1-3 kochen

Dank Hello Extra gibt es zu Deiner asiatischen Vollkornnudelpfanne ein ganz besonderes Highlight: **Proteinreiche** Hähnchenbrust mit einer leckeren Honig-Soja-Glasur sorgt für zarte Genussmomente. Kombiniert mit aromatischem Zitronengras, jeder Menge exotischem Gemüse und herzhaften Vollkornspaghetti zaubert Dir dieses Gericht den würzig-frischen Flair Asiens auf den Teller. Dazu ist ein angenehm voller Magen garantiert. Lass Dir dieses **scharfe** Gericht schmecken.

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne**, **Küchenpapier**, **1 großen Topf**, **1 kleine Schüssel**, eine **Gemüsereibe** und ein **Sieb**.



1 GEMÜSE VORBEREITEN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

Vom Strunk des **Pak Choi** ca. 1 cm abschneiden, **Pak Choi** längs halbieren und Hälften nochmals vierteln.

Zucchini in 1 cm große Würfel schneiden.

Chili halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Chilihälften** in feine Ringe schneiden.

Ingwer und **Knoblauch** schälen und reiben.



2 SPAGHETTI GAREN

Einen großen Topf mit reichlich kochendem **Wasser** füllen, **salzen***, einmal aufkochen lassen, **Vollkornspaghetti** zugeben und für 8 – 10 Min. bissfest garen.

Hähnchenbrust in 2 cm große Würfel schneiden. In einer kleinen Schüssel **Honig**, jeweils mit der **Hälfte** vom **Sesam** und der **Sojasoße** verrühren und **Hähnchenwürfel** damit marinieren.



3 IN DER ZWISCHENZEIT

In einer großen Pfanne **Erdnüsse** und restlichen **Sesam** kurz anrösten, bis sie duften. Anschließend herausnehmen.

In derselben großen Pfanne **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen und **Hähnchenwürfel** darin für 5 – 8 Min. braten, bis die gesamte Flüssigkeit eingeköchelt ist. Dann aus der Pfanne nehmen. Mit einem Messerrücken das **Zitronengras** flacher klopfen, sodass es ein wenig aufbricht.



4 GEMÜSE ANBRATEN

Große Pfanne mit **Küchenpapier** auswischen und darin erneut **Öl*** erhitzen. Geriebenen **Knoblauch**, **Chiliringe** (**scharf!**), nach Geschmack geriebenen **Ingwer** und **Zitronengras** zugeben und alles 1 – 2 Min. anbraten.

Zucchiniwürfel zugeben und 2 – 3 Min. braten. Mit **Kokosmilch** ablöschen, **Pak-Choi-Achtel** und **Koriander/Kumin** zugeben und alles 7 – 8 Min. weiterköcheln lassen.

Anschließend **Zitronengras** entfernen.



5 SPAGHETTI UNTERHEBEN

Spaghetti nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen, zur **Gemüsepfanne** geben und mit restlicher **Sojasoße** abschmecken.

Alles noch einmal in der Pfanne erwärmen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Rote Kresse vom Wurzelballen trennen.



6 ANRICHTEN

Vollkornspaghetti mit **Gemüse** auf tiefe Teller verteilen, mit glasierten **Hähnchenwürfeln**, **Sesam**, **Erdnüssen** und **roter Kresse** bestreuen und genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Baby-Pak-Choi DE	2	3	4
Zucchini BE ES	2 (klein)	2	2
roter Chili ES NL	½ ☞	¾ ☞	1
Ingwer CN	20 g	30 g	40 g
Knoblauchzehe ES	1	1	1
Vollkornspaghetti 1)	125 g ☞	188 g ☞	250 g
Hähnchenbrust	280 g	420 g	560 g
Honig	16 g	24 g	32 g
Sesam 8)	20 g	20 g	20 g
Sojasoße 1) 10)	40 ml	60 ml	80 ml
Erdnüsse 9)	10 g	10 g	20 g
Zitronengras MA	1	1	1
Kokosmilch	250 ml	375 ml ☞	500 ml
Koriander/Kumin	2 g	3 g ☞	4 g
rote Kresse	20 g	40 g	40 g
Öl*	je 1 EL	je 1½ EL	je 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	534 kJ/128 kcal	3770 kJ/901 kcal
Fett	7 g	49 g
– davon ges. Fettsäuren	4 g	26 g
Kohlenhydrate	9 g	62 g
– davon Zucker	3 g	20 g
Eiweiß	7 g	50 g
Ballaststoffe	1 g	9 g
Salz	1 g	5 g

ALLERGENE

1) Weizen **8)** Sesam **9)** Erdnüsse **10)** Sojabohnen

URSPRUNGLÄNDER

BE: Belgien, **CN:** China, **DE:** Deutschland, **ES:** Spanien, **NL:** Niederlande, **MA:** Marokko

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



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

GUTEN APPETIT!