



Leichter kochen,
besser essen!

hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de



KW13 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [v](#) [p](#)
2015

Thai-Nudel-Pfanne

mit feinen Hähnchenstreifen und aromatischem Thai-Basilikum

Mein Kollege Tobias hat mich zu diesem Gericht inspiriert. Ständig schwärmt er von den Garküchen Bangkoks: süß, scharf, sauer, bitter, und das alles gleichzeitig! Ich hoffe, Ihr teilt seine Meinung und seid genauso begeistert von der thailändischen Küche wie er. Guten Appetit!

30 min.

Stufe 3

zuerst kochen



Hähnchenbrust



Champignons



Rote Paprika



Frühlingszwiebel



Knoblauch



Limette



Mie-Nudeln



Kokosmilch



Erdnussbutter



Sojasoße



Gewürzmischung



Basilikum

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Hähnchenbrust	2	4
Champignons	200 g	400 g
Rote Paprika, Frühlingszwiebel	1	2
Knoblauch (solo)	1/8	1/4
Limette	1/2	1
Mie-Nudeln 15)	1/2 Packung	1 Packung
Kokosmilch	250 ml	500 ml
Erdnussbutter 5)	30 g	60 g
Sojasoße 1) 6)	20 ml	40 ml
Gewürzmischung 15)	3 g	6 g
Basilikum	5 g	10 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 5) Erdnüsse
6) Soja 15) Kann Spuren
von Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 790 kcal
Kohlenhydrate: 62 g,
Fett: 38 g, Eiweiß: 48 g
Ballaststoffe: 7 g

Gut im Haus zu haben

Essig, Zucker, Öl (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Was zum Kochen gebraucht wird

Küchenpapier, großer Topf, Sieb, Schüssel, Schneebesen, große Pfanne (oder Wok)



1 **Hähnchenbrust** aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie Zimmertemperatur annehmen kann. **Champignons** putzen und in feine Scheiben schneiden. **Paprika** waschen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. **Frühlingszwiebel** waschen, welches Grün entfernen, in feine Röllchen schneiden. **Knoblauch** abziehen und fein hacken. **Limette** entsaften. **Basilikum** waschen, trocken schütteln, die Blätter in Streifen schneiden.



2 **Hähnchenbrust** waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und quer in feine Streifen schneiden.



3 **Mie-Nudeln** in einem großen Topf mit reichlich Wasser ca. 5 Min. kochen lassen. Anschließend in ein Sieb gießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.



4 Für die Soße: In einer Schüssel **Kokosmilch**, **Erdnussbutter**, **Sojasoße**, 1 TL **Essig**, **Knoblauch**, **Gewürzmischung** und 1 TL **Zucker** mit einem Schneebesen glatt rühren.

5 In einer großen Pfanne (oder einem Wok) 1/2 EL **Öl** erhitzen. **Hähnchen** zugeben und ca. 3 Min. rundherum scharf anbraten. Anschließend beiseitestellen.

6 Erneut 1 TL **Öl** in der Pfanne (im Wok) erhitzen. **Paprika** zugeben, ca. 3 Min. anbraten. **Champignons** zugeben, weitere ca. 3 Min. braten. Frühlingszwiebelröllchen und Limettensaft zugeben und kurz mitbraten. Mit der vorbereiteten Soße ablöschen, ca. 1 Min. einkochen lassen. Dann **Hähnchen** und **Nudeln** zugeben und alles zusammen ca. 3 Min. weiterkochen lassen.

7 Nudelpfanne auf Tellern verteilen und mit frischem **Basilikum** garniert genießen!