



Asia-Nudeln mit Röstgemüse

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
🕒 10min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenbrustfilets	400 g
Frühlingszwiebeln	0.5 Bund
Paprika, rot	1 St.
Paprika, grün	1 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Asia Noodle Cup	2 St.
Öl	2 EL
Sesam, weiß	1 EL
Sriracha-Sauce	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

große Pfanne, Sieb

1. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und würfeln. Frühlingszwiebeln waschen, Enden entfernen und in Ringe schneiden. Paprika waschen, Strunk und Kerne entfernen und in Scheiben schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und in Streifen schneiden. Knoblauch mit dem Rückenmesser andrücken, schälen und in Scheiben schneiden.
2. In einem Topf auf höchster Stufe ca. 600 ml Wasser zum Kochen bringen. Asia Noodle Cup mit jeweils 300 ml Wasser begießen und ca. 3 Min. ziehen lassen. Anschließend in ein Sieb abgießen.
3. Inzwischen Öl in einer Pfanne auf hoher Stufe erhitzen. Hähnchenwürfel in der Pfanne ca. 3 Min. goldbraun braten. Knoblauch, Zwiebeln und Paprika hinzugeben und ca. 2 Min. auf hoher Stufe anrösten.
4. Nudeln zusammen mit Frühlingszwiebeln in die Pfanne geben. Asia-Nudeln mit Sesam und Sriracha-Sauce abschmecken und auf Tellern servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	310 kcal
Kohlenhydrate	17 g
Eiweiß	25 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	16 g