



Glasnudel-Gemüse-Pfanne mit Teriyaki-Hähnchen und Koriander



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Salz	1 EL
Ingwer, frisch	10 g
Knoblauchzehen	1 St.
Bio Limetten	1 St.
Sojasauce	40 ml
Zucker	2 EL
Hähnchenbrustfilets	600 g
Glasnudeln	200 g
Karotten	1 St.
Paprika, rot	1 St.
Salatgurken	1 St.
Koriander, frisch	15 g
Öl	3 EL
Sesam, weiß	1 TL

Zubereitung

1. In einem Topf ca. 3 l Wasser aufkochen. Kochendens Wasser vom Herd nehmen, Glasnudeln zugeben und ca. 3–4 Min. ziehen lassen und anschließend in ein Sieb abgießen.
2. Ingwer schälen und fein reiben. Knoblauch schälen und fein hacken. Limette halbieren und Saft auspressen. In einem Topf Ingwer, Knoblauch, Limettensaft, Sojasauce, Zucker und 5 EL Wasser aufkochen und die Marinade anschließend in eine große Schüssel umfüllen. Inzwischen Hähnchenbrüste waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Fleisch zur Marinade in die Schüssel geben, gut durchmischen und zum Ziehen ca. 15 Min. beiseitestellen.
3. Inzwischen Karotte schälen, längs in dünne Scheiben und in Stifte schneiden. Paprika waschen, Strunk und Kerne entfernen und in breite Streifen schneiden. Gurke waschen, Enden entfernen, längs halbieren und in mundgerechte Stücke schneiden.
4. Hähnchen aus der Marinade nehmen und Marinade aufheben. In einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen, Fleisch darin ca. 2 Min. rundherum anbraten. Karotten und Paprika zugeben und weitere ca. 3 Min. braten. Glasnudeln, Marinade und Gurken dazugeben und alles gut durchmischen.
5. Glasnudel-Gemüse-Pfanne auf Teller anrichten. Koriander waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und grob hacken. Glasnudel-Gemüse-Pfanne mit Koriander und Sesam bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	559 kcal
Kohlenhydrate	59 g
Eiweiß	33 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	21 g