



Süß-saure Nudeln mit Hähnchen

Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenbrustfilets	600 g
Öl	4 EL
Rosenpaprika	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Frühlingszwiebeln	4 St.
Karotten	200 g
Stangensellerie	200 g
Chinakohl	400 g
Ananas Stücke aus der Dose	300 g
Cashewkerne	50 g
Cayennepfeffer	0.5 TL
Sojasauce	4 EL
Tomatenmark	2 EL
Zucker	1 EL
Essig	2 EL
Gemüsebrühe	300 ml
Chow Mein Nudeln	300 g

Zubereitung



Küchenutensilien

Monsieur Cuisine

1. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in etwa 3 cm große Würfel schneiden. In einer Schüssel Hähnchenwürfel mit 2 EL Öl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermengen.
2. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln und grob in Stücke schneiden. Karotten schälen, Enden entfernen und grob in Stücke schneiden. Sellerie waschen, Enden entfernen und grob zerkleinern. Chinakohl waschen und in dünne Streifen schneiden. Ananasstücke in ein Sieb abgießen und Saft auffangen.
3. In den Mixbehälter Cashewkerne geben und 4 Sek./Stufe 6 zerkleinern. Anschließend umfüllen. Frühlingszwiebeln, Karotten und Sellerie in den Mixtopf geben und 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben. Cayennepfeffer, 150 g Ananassaft, Sojasauce, Tomatenmark, Zucker und Essig zugeben und Linkslauf/5 Min./100 °C garen.
4. Anschließend Gemüsebrühe, Nudeln, Chinakohl und Ananasstücke in den Topf zugeben und alles bei Linkslauf/8 Min./100 °C garen. Währenddessen in einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Hähnchenwürfel für ca. 4–5 Min. rundherum kross anbraten. Chow Mein-Nudeln mit Sojasauce abschmecken und auf Teller anrichten. Mit Hähnchen und Cashewkernen bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	798 kcal
Kohlenhydrate	87 g
Eiweiß	46 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	30 g