

Indonesisches Sambal-Hoisin-Hähnchen
auf Nudeln mit Wok-Gemüse

25 - 35 Min • 786 kcal



Hähnchenbrustfilet
in Lake



Karotte



Frühlingzwiebel



Hoisinsoße



Maisstärke



Champignons



Knoblauchzehen



Sambal Badjak



Pak Choi



Fettuccine



Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Honig*

Kochutensilien

1 Sieb, 1 große Pfanne, 1 großer Topf und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 - 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Champignons PL	125 g	200 g	200 g
Karotte DE IL ES NL	1	1,5 **	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Frühlingszwiebel DE EG NL	1	2	2
MA			
Sambal Badjak	30 g	45 g**	60 g
Hoisinsoße 11) 15)	25 ml	37,5 ml**	50 ml
Pak Choi DE NL	200 g	300 g**	400 g
Maisstärke	4 g	6 g	8 g
Fettuccine 13) 15)	270 g	360 g	500 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 610 g)
Brennwert	542 kJ/130 kcal	3289 kJ/786 kcal
Fett	2,2 g	13,1 g
- davon ges. Fettsäuren	0,7 g	4 g
Kohlenhydrate	19,3 g	117,3 g
- davon Zucker	6 g	36,1 g
Eiweiß	8,1 g	49 g
Salz	0,68 g	4,1 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 11) Soja 15) Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: PL: Polen DE: Deutschland IL: Israel ES: Spanien NL: Niederlande EG: Ägypten MA: Marokko



1 Kleine Vorbereitung

In einen großen Topf reichlich heißes Wasser* füllen, salzen* und aufkochen lassen. Fettuccine hinzugeben und 11 – 12 Min. bissfest garen. Anschließend durch ein Sieb abgießen.

Champignons in Scheiben schneiden.

Karotte nach Belieben schälen, längs halbieren und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

Frühlingszwiebel in 2 cm Stücke schneiden.

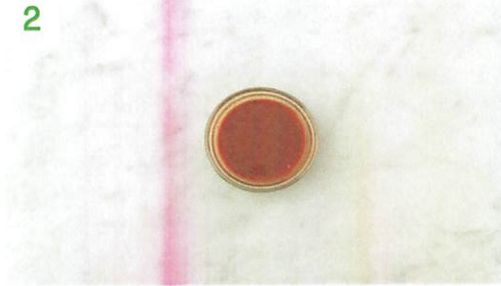
Strunk vom Pak Choi in ca. 0,5 cm abschneiden und Pak Choi in 2 – 3 cm große Stücke schneiden.

Knoblauch fein hacken.



4 Gemüse anbraten

In der Pfanne erneut 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] Öl* erhitzen. Gemüse 6 – 8 Min. anbraten, bis die Karotten bissfest sind.



2 Soße vorbereiten

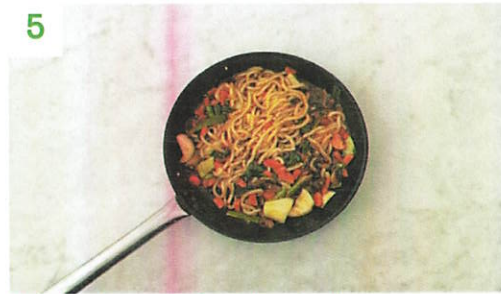
In einer kleinen Schüssel Hälfte Sambal Badjak, Hoisinsoße, Honig*, Salz*, Pfeffer*, 100 ml [150 ml | 200 ml] Wasser* und Maisstärke verrühren.



3 Hähnchen anbraten

Hähnchenbrust waagrecht aufschneiden, aber nicht durchschneiden und wie ein Buch aufklappen. Mit restlichem Sambal Badjak, Salz* und Pfeffer* würzen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl* erhitzen. Hähnchen je Seite 3 – 4 Min. goldbraun anbraten. Mit 1 TL [1,5 TL | 2 TL] Honig* und 2 EL [3 EL | 4 EL] Wasser* ablöschen. Herausnehmen.



5 Wokpfanne fertigstellen

Nudeln und Soße in die Pfanne geben und 1 – 2 Min. köcheln lassen, bis die Soße eindickt. Mit Salz*, Pfeffer* und Honig* abschmecken.

Hähnchen nach Belieben in Scheiben schneiden.



6 Anrichten

Wokpfanne auf tiefe Teller verteilen.

Mit Hähnchen toppen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

