

Glasnudelpfanne

Zutaten

- 2 Hähnchenbrustfilets, in mundgerechten Stücken
- 4 TL Erdnussöl
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Paprika Edelsüß
- 1 Stück Ingwer, ca 2 cm klein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, klein gewürfelt
- je 1 TL heller und schwarzer Sesam

Gemüse nach Wahl zb.

- Wokgemüse (ich hatte eine Mischung aus dem Aldi) oder in mundgerechte Stücke geschnitten z.B.: Karotte, Lauch, Brokkoli, Blumenkohl, Chinakohl, Zwiebel
- 8 Champignons geviertelt

Sauce und Nudeln

- 100 g Glasnudeln
- 200 ml Kokosmilch leicht
- 2 EL Erdnussbutter
- 2 TL Indien Traum von Edelschmaus®
- 1 TL Sambal Olek
- 2 EL Limettensaft
- Salz/Pfeffer

Zubereitung

- Glasnudeln nach Packungsanleitung kochen.
- Wokpfanne auf mittlerer Hitze aufheizen und dann 2 TL Erdnussöl heiß werden lassen. Hähnchen mit Knoblauch und Ingwer anbraten, Paprika und Kurkuma dazugeben und rösten. Dann den Sesam dazugeben und weiterrösten.
- Hähnchen aus dem Wok nehmen.
- Indien Traum mit 4 TL Wasser in einem Schälchen verrühren und quellen lassen.
- Gemüse in den Wok geben und mit 5 EL Wasser und 2 TL Erdnussöl dünsten.
- Gemüse mit Kokosöl ablöschen, Indien Traum einrühren und 2 EL Erdnussbutter darin auflösen.
- Mit Sambal Olek, Limettensaft und Salz/Pfeffer nach Wunsch abschmecken.
- Hähnchen wieder in die Sauce geben und die Nudeln unterheben.



Eva-Maria Möhrle
Selbst. Direktorin Pampered Chef®
Selbst. Beraterin Edelschmaus®
0177 747 11 71
info@evasgenusswelt.de