

Rezept

Kokos-Erdnuss-Nudeln

Ein Rezept von Kokos-Erdnuss-Nudeln, am 08.06.2023

Zutaten

400 g Hähnchenbrustfilet	2 EL Öl
Salz	Pfeffer
Currypulver	1 Bund Frühlingszwiebeln
1 gelbe Paprika	200 g Mungobohnensprossen
400 g Kokosmilch	250 g schmale Reis-Bandnudeln (Kochzeit ca. 6 Min.; ersatz-weise Glasnudeln)
helle Sojasauce	50 g Erdnusskerne (geröstet und gesalzen)

Außerdem

- 8** Holzspieße (ca. 10 cm lang)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 685 kcal, 32 g F, 37 g EW, 60 g KH

Zubereitung

1. Das Hähnchenbrustfilet abtupfen, in Streifen oder Würfel schneiden und auf die Spieße stecken. Das Öl in einem großen hohen Topf (22-24 cm Ø und 12 cm hoch) bei starker Hitze erhitzen und die Spieße darin rundherum scharf anbraten. Bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. weiterbraten, dabei mehrmals wenden und mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen.
2. Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen und waschen. In 5 cm lange Stücke schneiden und diese längs in Streifen schneiden. Die Paprika waschen, halbieren, Trennwände und Kerne entfernen und die Hälften in schmale Streifen schneiden. Die Sprossen in einem Sieb kalt abspülen.
3. Die Spieße aus dem Topf nehmen und zugedeckt beiseitestellen. Frühlingszwiebeln und Paprika im Topf bei mittlerer Hitze ca. 1 Min. rührbraten. Die Kokosmilch und 550 ml Wasser angießen und bei starker Hitze zugedeckt aufkochen. Die Nudeln zwei- oder dreimal durchbrechen, in den Topf geben und unter häufigem Rühren ca. 4 Min. kochen lassen.
4. Die Sprossen einrühren und alles ca. 2 Min. garen, dabei nahezu ständig gründlich rühren - durch die cremige Konsistenz setzen die Nudeln leicht am Topfboden an. Bei Bedarf löffelweise Wasser dazugeben. Die Nudeln nicht länger garen, sonst werden sie matschig.
5. Alles mit Sojasauce und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Die Spieße darauflegen und die Erdnüsse daraufstreuen. Nach Belieben mit Frühlingszwiebelstreifen bestreuen. Das Gericht sofort servieren.