

SCHNELLES ONE POT REZEPT: ASIATISCHE NUDELPFANNE MIT PENNE, HÄHNCHEN & KOKOSMILCH



Asiatischer Genuss aus einem Topf: bei diesem einfachen und leckeren One-Pot-Rezept benötigst du nur wenige Zutaten und nur einen Topf.



Zubereitungszeit

30 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 4

ZUBEREITUNG

Schneide die Zwiebeln, Knoblauchzehe und den Ingwer in feine Würfel und die Paprikaschoten in feine Streifen. Schneide die Frühlingszwiebeln in feine Ringe. Dittle die Zuckererbsen und schneide das Fleisch in feine Streifen.

Brate in einem großen Topf das Fleisch in 2 EL Kokosöl etwa 1 Minute heiß an. Bestreue es mit dem Mehl und brate es ganz kurz mit an. Nimm das Fleisch aus der Pfanne heraus. Erwärme 1 EL Kokosöl und brate darin die Zwiebeln, Knoblauchzehe, Ingwer, Paprika und Zuckererbsen etwa 2 Minuten an. Füge das Fleisch, die rohen Nudeln, die Gewürze, die Kokosmilch und etwa 400 ml Wasser hinzu und verschließe den Deckel. Lass das Onepot-Gericht mit geschlossenem Deckel aufkochen und etwa 10-15 Minuten leicht köcheln – je nach Nudelsorte. Meist reicht die Flüssigkeit schon aus, wenn aber doch Flüssigkeit benötigt wird, kannst du das restliche Wasser zufügen. Schmecke das Gericht mit Salz, Pfeffer und der Sojasoße ab und serviere es mit den Frühlingszwiebeln.

Viel Spaß beim Nachkochen, eure Sally!

ZUTATEN:

- 3 EL** Kokosöl
- 2** Zwiebeln
- 1** Knoblauchzehe
- 1** Ingwer (frisch)
- 1** Paprika (rot)
- 1** Paprika (gelb)
- 1** grüne Paprika
- 2 EL** Mehl
- 3** Hähnchenbrust
- 200 g** Zuckererbsen
- 3 EL** Sojasoße
- 1 TL** Salz
- 1 TL** Curry
- 1 TL** Chili
- 1 TL** Paprikapulver (edelsüß)
- 400 ml** Kokosmilch
- 600 ml** Wasser
- 500 g** Penne
- 5** Frühlingszwiebeln