



Asiatische Möhrennudelpfanne mit Hähnchen und Spinat

VORBEREITEN

25
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

2 Hähnchenbrustfilets
6 Möhren
3 Frühlingszwiebeln
100 g Babyspinat
4 Esslöffel Sojasauce
1 Esslöffel Honig
1 Teelöffel Paprikapulver
1 Teelöffel Kurkuma
Salz, Pfeffer
1 Esslöffel Sesamöl
2 Esslöffel Öl
1 Esslöffel Sesam

Besonderes Zubehör

Spiralschneider

Essstäbchen trainiert.

- 1 -

Hähnchenbrustfilets in Würfel schneiden und mit 2 EL Sojasauce, Sesamöl, Honig, Paprikapulver und Kurkuma vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

- 2 -

Möhren schälen und mit dem Spiralschneider zu Nudeln verarbeiten. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und Spinat waschen.

- 3 -

Hähnchen mit 1 EL Öl scharf anbraten und Sesam unterrühren. In eine Schale geben, mit Alufolie abdecken und beiseitestellen.

- 4 -

Restliches Öl in die selbe Pfanne geben und Möhrennudeln darin anbraten. Frühlingszwiebeln dazugeben und unter Rühren 3-4 Minuten rösten. Restliche Sojasauce und Spinat dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fleisch mit Bratensaft unterrühren.

Nudeln lieber ohne Kohlenhydrate? Möhrenspaghetti aus dem Spiralschneider machen's möglich! In einer Pfanne mit Frühlingszwiebeln, frischem Spinat und asiatisch mariniertem Hähnchen werden die knalligen Gemüsefäden zu einem aromatischen Leckerbissen am Feierabend oder in der Mittagspause. Diese Nudeln haben mit Gluten und Kohlenhydraten nichts am Hut und liegen auch nicht so schwer im Magen. Ein leichtes Pfannengericht, das ganz nebenbei auch den Umgang mit