

HIGH PROTEIN · LOW CARB · HUHN · LAKTOSEFREI

Asiatische Karottennudeln mit Hähnchen und Ingwer-Soja-Sauce

Diese asiatischen Karottennudeln mit Hähnchen sind eine leichte Alternative zu klassischen gebratenen Nudeln. Knackige Karottenspiralen, saftige Hähnchenstücke und frischer Babyspinat werden mit einer würzigen Ingwer-Soja-Sauce kombiniert. Das Ergebnis ist ein sättigendes, proteinreiches Pfannengericht.

15	20	2	Einfach	448 kcal
VORBEREITUNG	ZUBEREITUNG	PORTIONEN	SCHWIERIGKEITSGRAD	PRO PORTION

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

FÜR KAROTTENNUDELN UND HÄHNCHEN

- 550 g Karotten, geschält gewogen
- 400 g Bio-Hähnchenbrustfilet, roh
- 100 g Babyspinat
- 60 g Frühlingszwiebeln
- 10 g Rapsöl (2 TL)

FÜR DIE SAUCE

- 35 ml Sojasauce
- 40 ml Wasser
- 20 ml Limettensaft
- 15 g frischer Ingwer
- 8 g Knoblauch (ca. 2 Zehen)
- 8 g Honig
- 8 g Speisestärke
- 5 g Sesamöl (1 TL)
- 0.5 g Chiliflocken (ca. ¼ TL)

ZUBEREITUNG

1. Schälen Sie die Karotten und schneiden Sie sie mit einem Spiralschneider zu dünnen Nudeln. Dicke, gerade Karotten funktionieren am besten. Kürzen Sie sehr lange Spiralen auf eine gut essbare Länge. Waschen und trocknen Sie den Babyspinat. Schneiden Sie die Frühlingszwiebeln in feine Ringe.

2. Schneiden Sie die Hähnchenbrust in etwa 2 cm große Stücke. Schälen und reiben Sie den Ingwer fein und hacken Sie den Knoblauch. Verrühren Sie 20 ml Sojasauce mit Honig und Chiliflocken. Vermengen Sie das Hähnchen damit und lassen Sie es während der weiteren Vorbereitung etwa 5 Minuten ziehen.

3. Verrühren Sie die übrigen 15 ml Sojasauce mit den 40 ml Wasser, Limettensaft und Speisestärke zu einer glatten Sauce. Rühren Sie unmittelbar vor der Verwendung nochmals um, damit sich die Stärke wieder verteilt.

4. Erhitzen Sie 5 g Rapsöl in einer großen beschichteten Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze. Braten Sie das Hähnchen möglichst in einer Lage etwa 6–8 Minuten an, bis es außen leicht gebräunt und innen vollständig durchgegart ist. Braten Sie bei einer kleinen Pfanne in zwei Durchgängen. Nehmen Sie das Hähnchen heraus.

5. Geben Sie die übrigen 5 g Rapsöl in die Pfanne. Braten Sie Ingwer, Knoblauch und die weißen Teile der Frühlingszwiebeln etwa 30 Sekunden bei mittlerer Hitze an. Geben Sie die Karottenspiralen hinzu und braten Sie sie bei mittlerer bis hoher Hitze unter vorsichtigem Wenden etwa 3–5 Minuten. Sie sollen heiß und etwas biegsam, aber noch bissfest sein.

6. Geben Sie das Hähnchen mit dem ausgetretenen Saft zurück in die Pfanne. Gießen Sie die erneut verrührte Sauce dazu und lassen Sie alles unter Wenden etwa 1 Minute sanft köcheln, bis die Sauce leicht andickt und die Karottennudeln dünn überzieht.

7. Heben Sie den Babyspinat sowie die grünen Teile der Frühlingszwiebeln unter. Lassen Sie den Spinat etwa 30–60 Sekunden zusammenfallen. Nehmen Sie die Pfanne vom Herd und rühren Sie das Sesamöl unter. Die Karottenspiralen sollen noch ihre Form behalten.

8. Verteilen Sie die Karottennudeln mit Hähnchen und Sauce auf zwei tiefe Teller. Servieren Sie das Gericht sofort, damit die Karottennudeln bissfest bleiben.

Rezept online ansehen

MAKROS PRO PORTION

448 KALORIEN	53 g PROTEIN	32 g KOHLENHYDRATE	12 g FETT	9 g BALLASTSTOFFE

HINWEIS

Karottennudeln: Verwenden Sie möglichst dicke und gerade Karotten. Alternativ können Sie mit einem Julienne-Schäler dünne Streifen schneiden. Je nach Dicke verändert sich die Garzeit um 1–2 Minuten. Vorbereiten: Das Hähnchen und die Sauce lassen sich getrennt vorbereiten. Braten Sie die Karottenspiralen möglichst erst kurz vor dem Servieren, damit sie bissfest bleiben.