

## Asia-Nudeln mit Gemüse und Hähnchen

**Arbeitszeit:** 45 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

### Nährwerte pro Portion ca.

Fett	23 g
Kohlenhydrate	60 g
Eiweiß	63 g
Brennwert	704 kcal / 2.958 kJ

### Zutaten für 4 Portionen

2 Karotten  
4 Frühlingszwiebeln  
1 Schalotte  
200 g Zuckerschoten  
2 Hähnchenbrustfilets  
½ EL Butaris Butterschmalz  
200 g Mie-Nudeln  
1 rote Chili  
8 EL Teriyaki-Sauce  
0,5 EL Sesam  
Salz, Pfeffer



### Zubereitung:

#### Schritt 1/4

Für die Asia-Nudeln mit Gemüse und Hähnchen die Karotten schälen und in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Schalotte schälen und in Streifen schneiden. Zuckerschoten waschen.

#### Schritt 2/4

Hähnchenbrustfilets kalt abwaschen, trocken tupfen und in 2-3 cm große Stücke schneiden.

#### Schritt 3/4

Butaris Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen und das Gemüse ca. 3 - 4 Minuten unter Rühren anbraten. Gemüse in der Pfanne zur Seite schieben und das Hähnchenfleisch in der Pfanne ca. 4 - 5 Min. anbraten, bis es gar ist.

## Schritt 4/4

Währenddessen die Mie-Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten und die Chili-Schote feinhacken. Asia-Nudeln und Teriyaki-Sauce in die Pfanne geben und alles gut vermischen. Salzen und Pfeffern und mit Chili und Sesam toppen.

Guten Appetit wünscht Butaris



Hinweis für die Redaktion:

Die Rezeptbilder und Rezepte sind urheberrechtlich geschützt. Der Abdruck der Bilder in gedruckten Presseerzeugnissen (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnissen im Internet ist ausschließlich in Kombination mit dem zugehörigen Rezept sowie bei Nennung der Quelle (Foto: © Butaris Butterschmalz by Nileen Schaldach / Schätze aus meiner Küche) honorarfrei. Die Bilder und Rezepte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung der Bilder bzw. eine ausschnittweise Verwendung. Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf Butaris Butterschmalz (Nennung von Butaris Butterschmalz in der Zutatenliste) und/oder Packshot verwendet werden. Belege erbeten. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

Bei Rückfragen wenden Sie sich gern per Mail an [butaris@adpublica.com](mailto:butaris@adpublica.com).