

Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
594 kcal

KOHLLENHYDRATE
45,8 g

FETT
28,8 g

EIWEISS
36,9 g

BALLASTSTOFFE
11,1 g

Nudel Bowl

Zubereitung (55 Min.)

1. Die Zwiebel und den Ingwer schälen. Für die Soße 30 g Zwiebel und Ingwer fein hacken. In 1 TL Öl glasig dünsten. Curry und Kurkuma zugeben und kurz anschwitzen lassen. Kokosmilch und Hühner Bouillon (z. B. von Knorr) zugeben. Bei schwacher bis mittlerer Hitze 15-20 Minuten köcheln lassen. Mit Salz abschmecken.
2. Spaghetti nach Packungsanweisung zubereiten, in einem Sieb abtropfen lassen. Hähnchenbrustfilets abwaschen, trocken tupfen und in 1 TL Öl braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Anschließend schräg in Scheiben schneiden.
3. Restliche Zwiebel schälen und hacken. Pak Choi und Rotkohl putzen und in Streifen schneiden. Karotte schälen und in dünne Streifen schneiden. Spargel am unteren Drittel schälen, Enden abschneiden und in 3 cm lange Stücke schneiden. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.
4. Restliches Öl in der Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Pak Choi, Karotte und Spargel zugeben und unter Wenden ca. 8 Minuten braten. Abgetropfte Nudeln zugeben und untermischen. Soße zugeben, unterrühren und kurz erhitzen.
5. In eine Schüssel geben. Hähnchenbrust daraufgeben und mit Rotkohl, gehackten Cashewkernen, Limettenspalten und Basilikum garniert servieren.

Zutaten

60 g Zwiebel
1 cm Ingwer (ca. 10 g)
1 EL Rapsöl
65 ml Kokosmilch, Konserve
1/2 TL Hühner Bouillon, salzfrei (z. B. von Knorr)
50 g Spaghetti, Vollkorn
100 g Hähnchenbrustfilet
50 g Pak Choi
35 g Rotkohl, frisch
1 Karotte (ca. 65 g)
40 g Spargel, grün
10 g Cashewkerne
Currypulver
Kurkuma
Salz
Pfeffer
2 Limettenspalten
Basilikum, frisch