



Süß-Saures Hendl

mit Udon-Nudeln und Chinakohl

 20-30min  2 Personen

Saftige Hühnerbrust in einer Marinade aus Sojasauce, Süß-Sauer Sauce und aromatischem Ingwer. Während das Fleisch im Ofen gart, wird das Gemüse knackig angebraten und eine Portion japanischer Udon-Nudeln gekocht. Auf geht's in den fernen Osten!

Was du von uns bekommst

- Sojasauce ^{1,6}
- Chinakohl
- Knoblauchzehe
- frischer Ingwer
- Udon Nudeln ¹
- Jungzwiebel
- Karotte
- Hühnerbrust
- Süß-Sauer Sauce
- weißer Sesam ¹¹

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl ¹

Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backrohr mit Umluftfunktion
- große Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 725.0kcal, Fett 14.7g, Eiweiß 55.1g, Kohlenhydrate 89.7g



1. Gemüse vorbereiten

Einen mittleren Topf mit 1TL Salz und Wasser zum Kochen bringen. Den **Knoblauch** und **Ingwer** schälen und in kleine Würfel schneiden. Das Rohr auf 220°C Umluft vorheizen.



4. Hähnchen braten

Inzwischen das **Fleisch** mit 1TL Mehl bestäuben und in einer großen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei mittelhoher Hitze von allen Seiten ca. 2-3Min. knusprig braten, dann heraus nehmen und in eine Auflaufform geben. Die Pfanne aufbewahren.



2. Sauce vorbereiten

Die **Sojasauce** mit der **Süß-Sauer-Sauce** verrühren, den **Knoblauch** und **Ingwer** hinzufügen. Das **Fleisch** in ca. 2cm große Stücke schneiden.



5. Hähnchen backen

Nun das **Huhn** mit der Sauce marinieren. Für ca. 10-12Min. im Ofen fertig backen. In der Zwischenzeit den **Chinakohl** vom Strunk befreien und in ca. 1cm dünne Streifen schneiden. **Karotte** schälen und in schräge, feine Scheiben schneiden



3. Nudeln garen

Sobald das Wasser kocht, **2/3 der Nudeln** hineingeben, bei niedriger Hitze ca. 8-10Min gar köcheln lassen. Wer sehr großen Hunger hat, verwendet mehr Nudeln.



6. Pfanne fertigstellen

Jungzwiebel in feine, schräge Röllchen schneiden. In der Fleischpfanne nun die **Karotten**, den **weissen Teil der Jungzwiebel** und den **Chinakohl** für ca. 3-4Min. knackig anbraten, die **Nudeln** hinzugeben und mit dem **Fleisch** und der **Sauce** vermengen. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Mit **Sesam** und dem **grünen Teil der Jungzwiebel** bestreuen.