



Süß-Saures Hendl

mit Udon-Nudeln und Chinakohl

 20-30min  4 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}
- Karotte
- Süß-Sauer Sauce
- weißer Sesam ¹¹
- Jungzwiebel
- frischer Ingwer
- Udon Nudeln ¹
- Knoblauchzehe
- Hühnerbrust
- Chinakohl

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 580.0kcal, Fett 12.3g, Eiweiß 44.0g, Kohlenhydrate 71.6g



1. Gemüse vorbereiten

Einen mittleren Topf mit 2TL 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 1EL Mehl bestäuben und in einer großen Pfanne mit 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. **Karotten** schälen und in schräge, feine Scheiben schneiden



3. Nudeln garen

Sobald das Wasser kocht, **Nudeln** hineingeben, bei niedriger Hitze ca. 8-10Min gar köcheln lassen.



6. Pfanne fertigstellen

Jungzwiebeln in feine, schräge Röllchen schneiden. In der Fleischpfanne nun die **Karotten**, den **weissen Teil der Jungzwiebeln** 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 Jungzwiebeln** bestreuen.