



## Udon-Nudeln mit Hähnchenbrust

mit knackigem Pak Choi und Sesam



20-30Min.



2 Personen

Udon-Nudeln sind eine beliebte Nudelsorte Japans und werden dort traditionell seit Jahrhunderten zubereitet. Wir verwenden die dicken Weizennudeln heute in einer schnellen Nudelpfanne mit zarten Hähnchenstreifen, frischem Pak Choi, Ingwer und Limette. Würzige Sojasauce darf natürlich nicht fehlen, verfeinert wird alles mit Sesam.

## Was du von uns bekommst

- 300g Udon-Nudeln <sup>1</sup>
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 2 Päckchen Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 1 Päckchen Sesamöl <sup>6,11</sup>
- 1 Packung Pak Choi
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Stangensellerie <sup>9</sup>
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Päckchen Sesam <sup>11</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Kochtopf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

## Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sellerie (9), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 603.0kcal, Fett 17.7g, Eiweiß 43.1g, Kohlenhydrate 63.2g



### 1. Fleisch vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und quer zur Faser in ca. 0,5cm dünne Streifen schneiden. Die **1/2 der Sojasauce** mit **1TL Sesamöl** und 1 Prise Salz verrühren. Die **Hähnchenstreifen** mit der **Marinade** vermengen und bis zur weiteren Verwendung beiseitestellen.



### 4. Udon-Nudeln kochen

Die **1/2 der Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. **Tipp:** Wer großen Hunger hat, kann auch mehr **Nudeln** verwenden. Die gegarten **Nudeln** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



### 2. Gemüse schneiden

Den **Pak Choi** in ca. 1,5cm breite Streifen schneiden, dabei die **weißen** und **grünen Teile** voneinander trennen und beiseitelegen. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken oder pressen. Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Streifen schneiden. Den **Stangensellerie** in ca. 0,5cm dünne, schräge Streifen schneiden.



### 5. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne bei starker Hitze 2-3Min. scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen. Die Temperatur auf mittlere Hitze reduzieren.



### 3. Sauce anrühren

Den **Ingwer** schälen und fein reiben. **Tipp:** Der **Ingwer** lässt sich am besten mit einem kleinen Löffel schälen. Mit der **restlichen Sojasauce**, dem **restlichen Sesamöl**, dem **Knoblauch**, 1Prise Zucker und 1-2EL Wasser verrühren. Die **Limettenschale** abreiben. Die **Limette** mit Druck auf der Arbeitsfläche rollen, dann halbieren und auspressen.



### 6. Nudelpfanne fertigstellen

Den **weißen Teil des Pak Chois**, den **Sellerie** und die **Sauce** in die Pfanne geben und das **Gemüse** 1-2Min. braten. Die **grünen Teile des Pak Chois**, die **Nudeln** und das **Fleisch** dazugeben und alles 1Min. mitbraten. Nach Geschmack mit dem **Limettensaft** würzen und die **Nudelpfanne** mit den **Lauchzwiebeln** und dem **Sesam** bestreut servieren.