



Asiatisches Erdnuss-Hendl

mit Udon-Nudeln



20-30min



2 Personen

Erdnussbutter-Fans aufgepasst! Wir braten saftige Pute mit süßer Paprika und japanischen Udon-Nudeln, die wir mit einer cremigen Sauce aus Süß-Sauer-Sauce und Erdnüssen anrichten. Die Nüsse sind eigentlich Hülsenfrüchte und gehören dabei zu den wenigen Hülsenfrüchten, die man roh essen kann.

Was du von uns bekommst

- Yokos Tofugewürz ¹⁰
- rote Paprika
- Erdnüsse ⁵
- Jungzwiebel
- Hühnerbrust
- Süß-Sauer Sauce
- Udon Nudeln ¹
- Sojasauce ^{1,6}

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Pfanne
- Messbecher
- Kochtopf
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Energie 725kcal, Fett 36.4g, Kohlenhydrate 42.6g, Eiweiß 48.6g



1. Gemüse vorbereiten

Einen Topf mit ausreichend gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Die **Paprika** der Länge nach halbieren, das Kerngehäuse entfernen und die **Paprika** in längliche, dünne Streifen schneiden. **Jungzwiebel** vom Ende befreien und in schräge Ringe schneiden.



4. Nudeln garen

Sobald das Wasser kocht, **Hälfte der Nudeln** zugeben und bei niedriger Hitze ca. 4Min. bissfest köcheln. Anschließend Wasser abgießen und **Nudeln** im Sieb abtropfen lassen, dann zurück in den Topf geben und mit 1EL Öl verrühren. Wer großen Hunger hat, verwendet alle Nudeln.



2. Fleisch vorbereiten

Die **Hühnerbrust** in ca. 1-2cm große Stücke schneiden.



5. Fleisch anbraten

In einer großen Pfanne 1EL Öl hoch erhitzen und das **Fleisch** darin für ca. 3-5Min. von allen Seiten scharf anbraten.



3. Sauce vorbereiten

Erdnüsse fein hacken und mit der **Süß-Sauer-Sauce**, **1EL der Gewürzmischung**, **Sojasauce**, 1EL Öl und 120ml Wasser in einer Schüssel zu einer cremigen Sauce verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Gemüse anbraten

Die **Paprika** zum Fleisch geben und ca. 3Min. mitbraten. Mit der Sauce ablöschen, alles aufkochen lassen und die Pfanne schließlich mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Erdnuss-Hendl** mit den **Udon-Nudeln** vermengen und servieren, mit **Jungzwiebel** garnieren.