

MARLEY SPOON



Hähnchen-Ramen-Suppe

mit Miso und Udon-Nudeln



20-30min



2 Personen

Der Namen "Ramen" steht für die bekannte japanische Nudelsuppe, die dort in Restaurants genauso auf der Speisekarte steht, wie sie an fahrenden Essensbuden verkauft wird. Die Ramen-Suppe à la Marley Spoon servierst du dir heute Abend mit saftigen Hähnchenstreifen, knackigen Mungobohnensprossen, Shiitake-Pilzen und einer feinen Miso-Paste.

Was du von uns bekommst

- Hähnchenbrustfilet
- Mungobohnensprossen
- Lauchzwiebel
- Udon-Nudeln ¹
- Geflügelbrühwürfel ⁹
- helle Misopaste ^{1,6}
- Shiitake Pilze
- rote Jalapeno Chili

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Kochtopf
- Messbecher
- Sieb
- Wasserkocher

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 625kcal, Fett 19.4g, Kohlenhydrate 58.6g, Eiweiß 50.5g



1. Hähnchen schneiden

In einem mittleren Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** aufsetzen. Das **Hähnchen** in dünne Streifen schneiden und mit der **Misopaste** einreiben.



4. Eier kochen

Ausreichend Wasser für die **Eier** zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, die **Eier** je nach **Härtewunsch** ca. 6-7Min. kochen, dann abgießen und schälen. **Tipp:** Wer mag, kann die **Eier** auch im Nudelwasser aus **Schritt 1** kochen. Die **Eierschale** zuvor gut abwaschen!



2. Pilze schneiden

800ml Wasser im Wasserkocher aufkochen und den **Brühwürfel** darin auflösen. Die **Pilze** mit einer Bürste oder etwas Küchenkrepp ggfs. von Dreck befreien und in feine Scheiben schneiden.



5. Pilze anbraten

Inzwischen in einem zweiten, mittleren Topf 1-2EL Olivenöl erhitzen und die **Pilze** ca. 2-3Min. goldbraun anbraten. Dann die **Hähnchenstreifen** dazugeben und weitere ca. 1-2Min. mit braten. Mit der **Brühe** ablöschen und ca. 3-4Min. auf niedriger Hitze ziehen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Nudeln kochen

Sobald das Wasser kocht, die **Hälfte der Udon-Nudeln** ca. 8-10Min. darin köcheln lassen. **Tipp:** Die **Nudeln** entweder abgießen oder aus dem Wasser nehmen und das kochende Wasser für die **Eier** in **Schritt 4** verwenden.



6. Chili schneiden

Die **Lauchzwiebel** in feine, schräge Ringe schneiden. Die **Chili** je nach **Schärfewunsch** entkernen und in feine Ringe schneiden. Die **Nudeln** und **Sprossen** kurz vor dem Servieren in die **Suppe** geben. Die **Eier** schälen und halbieren, mit der **Suppe** sowie mit **Chili** und **Lauchzwiebeln** garniert servieren.