

# MARLEY SPOON



## Hähnchen-Ramen-Suppe

mit Miso und Udon-Nudeln



20-30min



3-4 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

- Udon Nudeln <sup>1</sup>
- rote Jalapeno Chili
- Mungobohnensprossen
- Lauchzwiebeln
- Shiitake Pilze
- Hähnchenbrustfilet
- helle Misopaste <sup>1,6</sup>
- Geflügelbrühwürfel <sup>9</sup>

## 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 570kcal, Fett 15.5g, Kohlenhydrate 58.4g, Eiweiß 46.6g



### 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

1,4L 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 **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 **Lauchzwiebeln** 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.