



Hähnchen-Yakitori

auf Udon-Nudeln mit Paprika und Pak Choi



ca. 25min



2 Personen

Yakiwas? Yakuza? Nein, keine Sorge, wir arbeiten zwar heute mit Spießen, aber definitiv für den guten Zweck. Yakitori ist in etwa die japanische Entsprechung des gemeinen Grillspießes – aber natürlich innerhalb der typischen, ortsüblichen Aromen- und Zutatenwelt: Das Gemüse und die Udon-Nudeln werden mit einem raffinierten Sojasaucen-Mix verfeinert, das Hähnchenschenkelfleisch für die Spieße mit Teriyaki und Reissessig. Mmh.

- 300g Udon-Nudeln ¹
- 3 Hähnchenschenkelfilets
- 25ml Reisessig
- 25ml Teriyakisauce ^{1,6}
- 1 rote Paprika
- 1 Pak Choi
- 25ml Sojasauce ^{1,6}

- 1EL Tomatenketchup
- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

- mittelgroßer Topf
- Grillpfanne
- große Pfanne oder Wok
- 4 Schaschlikspieße
- Küchenpinsel
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 805kcal, Fett 38.9g,
Kohlenhydrate 73.5g, Eiweiß 42.4g



In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **1/2 der Nudeln** zum Kochen bringen. Bei Verwendung von Schaschlikspießen aus Holz, diese in kaltem Wasser einweichen. Das **Fleisch** trocken tupfen und in 3-4cm große Würfel schneiden. Den **Reisessig** mit der **Teriyakisauce** verrühren, das **Fleisch** untermengen und beiseitestellen.



Die **1/2 der Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Den **weißen Teil des Pak Choi** in ca. 1cm breite Streifen, den **grünen Teil** in 2-3cm breite Streifen schneiden.



Die **Sojasauce** mit 1EL Ketchup und 1TL Zucker verrühren.



Das **Fleisch** auf 4 Schaschlikspieße ziehen, die **übrige Marinade** aufbewahren. Eine Grillpfanne mit 1EL Pflanzenöl bepinseln und die **Spieße** bei mittlerer Hitze 10-13Min. rundum grillen, bis das **Fleisch** gar ist.



Die **Paprika** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 3Min. braten. Den **Pak Choi** und 1 Prise Salz zugeben und ca. 2Min. mitbraten. Die **Nudeln** mit der **Würzsauce** und der **übrigen Marinade** untermengen. Bei starker Hitze 2-3Min. einköcheln lassen, dann mit Salz abschmecken. Die **Spieße** auf dem **Gemüse-Nudel-Mix** anrichten und servieren.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(83bbbd261710c59db0214aa27b2edc0d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(d6bd620f45f20291c3c3dab29f2286e8_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ac4fcea21db844807030be74b3ff0b7a_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**