



Udon-Nudeln mit Hähnchenbrust

mit knackigem Pak Choi und Sesam



20-30min



3-4 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 ¹
- 2 Packungen Hähnchenbrustfilet
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl ¹¹
- 2 Pak Choi
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Stangensellerie ⁹
- 1 Stück Ingwer
- 2 unbehandelte Limetten
- 1 Päckchen gerösteter Sesam ¹¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 506kcal, Fett 7.1g, Kohlenhydrate 66.2g, Eiweiß 42.9g



1. Fleisch vorbereiten

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



4. Nudeln kochen

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



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 würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Lauchzwiebeln** 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 nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen.



3. Sauce anrühren

Den **Ingwer** schälen, fein reiben und mit der **restlichen Sojasauce**, dem **restlichen Sesamöl**, dem **Knoblauch**, 1/2TL Zucker und 3-4EL Wasser verrühren. Die **Limettenschalen** abreiben, dann die **Limetten** halbieren und auspressen. **Tipp:** Die **Limette** vor dem Auspressen mit etwas Druck auf der Arbeitsfläche rollen, danach lässt sie sich leichter auspressen.



6. Nudelpfanne fertigstellen

Die **weißen Pak-Choi-Streifen**, den **Sellerie** und die **Sauce** in die Pfanne geben und das **Gemüse** 1-2Min. bei mittlerer Hitze braten. Die **grünen Pak-Choi-Streifen**, die **Nudeln** und das **Fleisch** dazugeben und ca. 1Min. mitbraten. Mit dem **Limettensaft** und der **-schale** abschmecken und die **Nudelpfanne** mit den **Lauchzwiebeln** und dem **Sesam** garniert servieren.