



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.

Was du von uns bekommst

- 300g Udon-Nudeln¹
- 3 Hähnchenschenkelfilets
- 25ml Reisessig
- 25ml Teriyakisauce^{1,6}
- 1 rote Paprika
- 1 Pak Choi
- 25ml Sojasauce^{1,6}

Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Tomatenketchup
- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

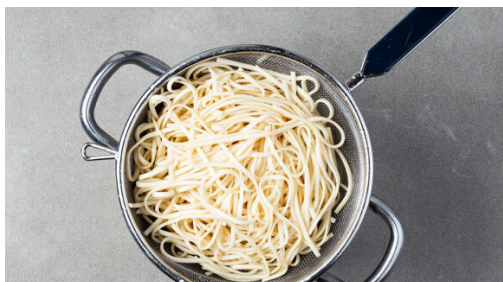
Nährwertangaben pro Portion

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



1. Fleisch vorbereiten

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.



4. Nudeln kochen

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



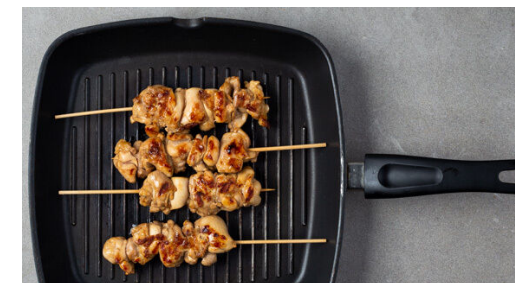
2. Gemüse schneiden

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.



5. Würzsauce anrühren

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



3. Fleisch grillen

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.



6. Gemüse braten

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.