



Brokkoli-Hähnchen-Udon

mit Rotkohl und eingelegtem Ingwer



ca. 25min



3-4 Personen

Udon – das sind extra dicke Weizennudeln, die in ihrer Heimat Japan als Comfortfood geliebt werden. Ein wohliges Gefühl wird sich heute auch in deinem Bauch ausbreiten, wenn du die Nudeln in der aromatischen Sauce mit angebratenem Rotkohl, Brokkoli und feinem Hähnchenschenkelfleisch genießt. Dazu gibt es selbst eingelegten Ingwer: eine kleine, pikante Erfrischung für deine Geschmacksknospen. Oishii, also richtig lecker!

Was du von uns bekommst

- 800g frische Udon-Nudeln ¹
- 1 großer Brokkoli
- 2 Stücke Ingwer
- 2 Stücke Rotkohl
- 6 Hähnchenschenkel filets
- 2 Päckchen Madras-Currypulver ²
- 50ml Tamari-Sojasauce ⁴
- 2 Päckchen Sesam ³

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Senf (2), Sesamsamen (3), Sojabohnen (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 883kcal, Fett 41.5g, Kohlenhydrate 82.1g, Eiweiß 44.6g



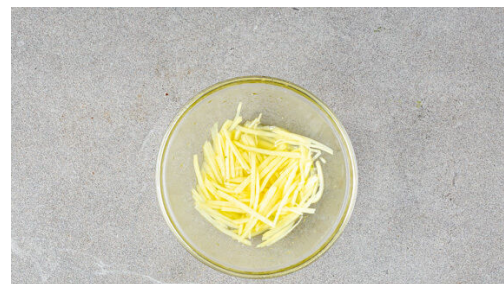
1. Gemüse schneiden

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Brokkoli** in kleine Röschen schneiden. Den **Ingwer** schälen und in feine Stifte schneiden.



4. Gemüse braten

Den **Rotkohl** in feine Streifen schneiden und mit dem **Brokkoli** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl und 1TL Salz bei starker Hitze ca. 6Min. weich braten. **Tipp:** Je nach Größe der Pfanne ggf. eine zweite Pfanne verwenden. Inzwischen das **Fleisch** trocken tupfen, in dünne Streifen schneiden und dann mit ½TL Salz würzen.



2. Ingwer einlegen

4EL hellen Essig mit 2EL Zucker und 1 kräftigen Prise Salz verrühren und mit dem **Ingwer** vermengen, bis er vollständig von der Flüssigkeit bedeckt ist.



5. Nudeln vermengen

Das **Gemüse** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Das **Fleisch** in der Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 3Min. scharf anbraten, dann das **Gemüse**, das **Currypulver** sowie die **Nudeln** dazugeben und ca. 1Min. mitbraten.



3. Nudeln kochen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 2-3Min. bissfest kochen. Zwischendurch umrühren, um die **Nudeln** voneinander zu trennen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



6. Sauce zubereiten

Den **Ingwer** in ein Sieb abgießen. Die **Sojasauce**, 2EL hellen Essig, 4EL Wasser und 2EL Zucker in die Pfanne geben und ca. 2Min. erwärmen. Die **Nudeln** mit dem **Gemüse** auf Teller verteilen, mit dem **Sesam** garnieren und mit dem eingelegten **Ingwer** servieren.