



Brokkoli-Hähnchen-Udon

mit Rotkohl und eingelegtem Ingwer



ca. 25min



2 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

- 400g frische Udon-Nudeln ¹
- 1 Brokkoli
- 1 Stück Ingwer
- 1 Stück Rotkohl
- 3 Hähnchenschenkel filets
- 1 Päckchen Madras-Currypulver ²
- 25ml Tamari-Sojasauce ⁴
- 1 Päckchen Sesam ³

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer 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.

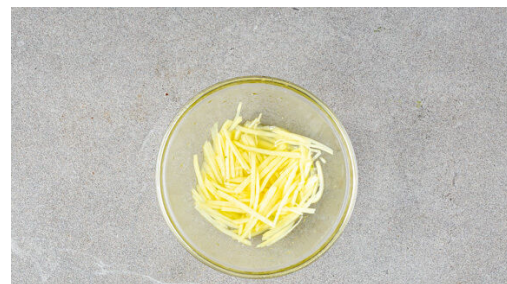
Nährwertangaben pro Portion

Energie 890kcal, Fett 41.6g, Kohlenhydrate 82.7g, Eiweiß 45.3g



1. Gemüse schneiden

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



2. Ingwer einlegen

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



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.



4. Gemüse braten

Den **Rotkohl** in feine Streifen schneiden und mit dem **Brokkoli** in der Pfanne mit 1EL Pflanzenöl und ½TL Salz bei starker Hitze ca. 6Min. weich braten. Inzwischen das **Fleisch** trocken tupfen, in dünne Streifen schneiden und dann mit 1 kräftigen Prise Salz würzen.



5. Nudeln vermengen

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



6. Sauce zubereiten

Den **Ingwer** in ein Sieb abgießen. Die **Sojasauce**, 1EL hellen Essig, 2EL Wasser und 1EL 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.