



Brokkoli-Hähnchen-Udon

mit Rotkohl und 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

- 600g frische Udon-Nudeln ¹
- 1 Brokkoli
- 2 Stücke Ingwer
- 2 Päckchen gerösteter Sesam ¹¹
- 400g geschnittener Rotkohl
- 6 Hähnchenschenkelfilets
- 2 Päckchen Madras-Currypulver ¹⁰
- 50ml Sojasauce ^{1,6}

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), Sojabohnen (6), Senf (10), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

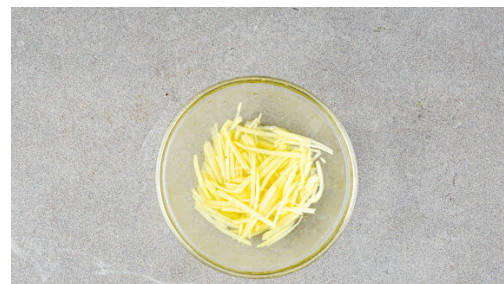
Nährwertangaben pro Portion

Energie 839kcal, Fett 43.8g, Kohlenhydrate 68.7g, Eiweiß 42.6g



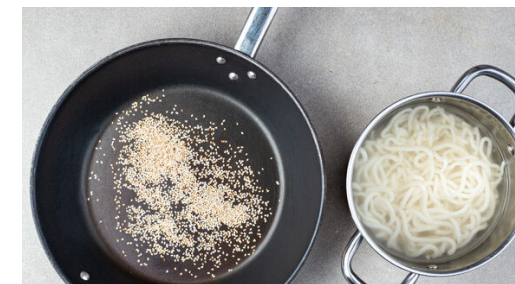
1. Gemüse schneiden

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. **Tipp: Ingwer** lässt sich ganz einfach mit einem Teelöffel schälen: Dazu die Schale mit der Kante des Löffels abkratzen.



2. Ingwer einlegen

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



3. Sesam rösten

Den **Sesam** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, der **Sesam** kann schnell zu dunkel werden. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. 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 **Brokkoli** und den **Rotkohl** in der Pfanne und ggf. einer zweiten Pfanne mit 2EL Pflanzenöl und 1TL Salz bei starker Hitze ca. 6Min. weich braten. Inzwischen das **Fleisch** trocken tupfen, in dünne Streifen schneiden und dann mit ½TL Salz würzen.



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**, **3TL Currypulver** sowie die **Nudeln** dazugeben und ca. 1Min. mitbraten.



6. Sauce zubereiten

Den **Ingwer** in ein Sieb abgießen. Die **Sojasauce**, 3EL 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.