



Brokkoli-Hähnchen-Udon

mit Weißkohl und eingelegtem Ingwer



ca. 25min



2 Personen

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

- 400g frische Udon-Nudeln ¹
- 1 großer Brokkoli
- 1 Stück Ingwer
- 200g geschnittener Weißkohl
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Madras-Currypulver ²
- 25ml Tamari-Sojasauce ⁴
- 1 Päckchen Sesam ³

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne oder Wok
- Sieb

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

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

Energie 792kcal, Fett 22.5g,
Kohlenhydrate 92.6g, Eiweiß 47.8g



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.



Den **Brokkoli** und den **Weißkohl** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl und ½TL Salz bei starker Hitze ca. 6Min. weich braten. Inzwischen das **Fleisch** trocken tupfen, in dünne Streifen schneiden und mit 1 kräftigen Prise Salz würzen.



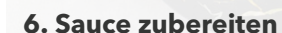
2EL hellen Essig, 1EL Zucker und 1 Prise Salz verrühren und mit dem **Ingwer** vermengen, bis er vollständig mit der Flüssigkeit bedeckt ist.



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**, ca. $\frac{2}{3}$ des **Currypulvers** oder mehr nach **Geschmack** sowie die **Nudeln** dazugeben und ca. 1Min. mitbraten.



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.



Den **Ingwer** in ein Sieb abgießen. Die **Sojasauce**, 1½EL hellen Essig, 2EL Wasser und 1EL Zucker in die Pfanne geben und ca. 2Min. erwärmen. Die **Nudeln** mit dem **Gemüse** und **Fleisch** auf Teller verteilen, mit dem **Sesam** garnieren und mit dem **eingelegten Ingwer** servieren.