



RS Udon-Nudeln mit Hähnchen

und asiatischem Gemüsemix



ca. 20min



2 Personen

Ob China, Indonesien, Thailand oder Vietnam – die Nudel hat ihren festen Platz in der asiatischen Küche. Heute wird sie von zartem Hähnchenfleisch und knackigem Gemüse begleitet, darunter Brokkoli, Karotten und Sojasprossen. Zusammen mit einer würzigen Ingwer-Würzsauce wird daraus eine köstliche Kombination, in die du dich am liebsten reinlegen möchtest. Ein paar Erdnüsse für den Extracrunch – perfekt!

- 225g Udon-Nudeln ¹
- 1 großer Brokkoli
- 1 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 250g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 100ml Ingwer-Würzsauc ^{1,3,4,5}
- 25ml Tamari-Sojasauce ⁴
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ²

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Allergene
Gluten (1), Erdnüsse (2), Sesamsamen (3), Sojabohnen (4), Schwefeldioxid und Sulphite (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 931kcal, Fett 24.4g,
Kohlenhydrate 120.3g, Eiweiß 52.6g



In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 4–6 Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



Den **Brokkoli** in 2-3cm große Röschen schneiden, den **Strunk** ggf. schälen und in dünne Scheiben schneiden.



Das **Fleisch** trocken tupfen und in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 3–4Min. anbraten. Mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen und auf einem Teller beiseitestellen. Die Pfanne auswischen.



Den **Brokkoli** in der Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min. anbraten. Den **Gemüsemix** dazugeben und alles noch ca. 2Min. braten. Die **Knoblauch-Ingwer-Paste** und das **Fleisch** hinzufügen und mit der **Ingwer-Würzsauce**, der **Sojasauce** und 75ml Wasser ablöschen. 1-2Min. köcheln lassen, bis das **Fleisch** wieder warm ist.



Die **Nudeln** unterheben und ca. 1Min. erwärmen.



Die **Nudelpfanne** mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Teller verteilen und mit den **Erdnüssen** garniert servieren.