



RS Udon-Nudeln mit Hähnchen

und asiatischem Gemüsemix



ca. 20min



3-4 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!

Was du von uns bekommst

- 450g Udon-Nudeln ¹
- 2 große Brokkoli
- 2 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 500g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 2 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 200ml Ingwer-Würzsauce ^{1,3,4,5}
- 50ml Tamari-Sojasauce ⁴
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Kochtipp

Je nach Größe der Pfanne ggf. eine zweite Pfanne verwenden.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 925kcal, Fett 24.4g, Kohlenhydrate 119.1g, Eiweiß 52.5g



1. Nudeln kochen

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



2. Brokkoli schneiden

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



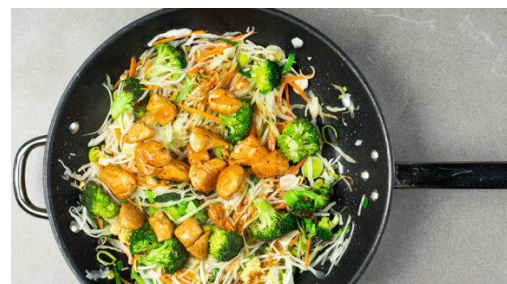
3. Brokkoli schneiden

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



4. Gemüse braten

Den **Brokkoli** in der Pfanne mit 2EL 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 150ml Wasser ablöschen. 1-2Min. köcheln lassen, bis das **Fleisch** wieder warm ist.



5. Nudeln unterheben

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



6. Anrichten und servieren

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