



## Hähnchen-Yakitori

auf Udon-Nudeln mit Paprika und Pak Choi



ca. 25min



2 Personen

Yakiwas? Yakuza? Nein, keine Sorge, wir arbeiten zwar heute mit Spießen, aber definitiv für den guten Zweck. Yakitori ist in etwa die japanische Entsprechung des gemeinen Grillspießes - aber natürlich innerhalb der typischen, ortsüblichen Aromen- und Zutatenwelt: Das Gemüse und die Udon-Nudeln werden mit einem raffinierten Sojasaucen-Mix verfeinert, das Hähnchenschenkelfleisch für die Spieße mit Teriyaki und Reissessig. Mmh.

## Was du von uns bekommst

- 300g Udon-Nudeln <sup>1</sup>
- 3 Hähnchenschenkelfilets
- 25ml Reissessig
- 25ml Teriyakisauce <sup>1,6</sup>
- 1 rote Paprika
- 1 Baby-Pak-Choi
- 25ml Sojasauce <sup>1,6</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Tomatenketchup
- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- Grillpfanne
- große Pfanne oder Wok
- 4 Schaschlikspieße
- Küchenpinsel
- Sieb

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

## Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 793kcal, Fett 38.6g, Kohlenhydrate 70.6g, Eiweiß 40.9g



### 1. Fleisch vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **½ der Nudeln** zum Kochen bringen. Bei Verwendung von Schaschlikspießen aus Holz, diese in kaltem Wasser einweichen. Das **Fleisch** trocken tupfen und in 3-4cm große Würfel schneiden. Den **Reissessig** mit der **Teriyakisauce** verrühren, das **Fleisch** untermengen und beiseitestellen.



### 4. Nudeln kochen

Die **½ der Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



### 2. Gemüse schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Den **weißen Teil des Pak Choi** in ca. 1cm breite Streifen, den **grünen Teil** in 2-3cm breite Streifen schneiden.



### 5. Würzsauce anrühren

Die **Sojasauce** mit 1EL Ketchup und 1TL Zucker verrühren.



### 3. Fleisch grillen

Das **Fleisch** auf 4 Schaschlikspieße ziehen, die **übrige Marinade** aufbewahren. Eine Grillpfanne mit 1EL Pflanzenöl bepinseln und die **Spieße** bei mittlerer Hitze 10-13Min. rundum grillen, bis das **Fleisch** gar ist.



### 6. Gemüse braten

Die **Paprika** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 3Min. braten. Den **Pak Choi** und 1 Prise Salz zugeben und ca. 2Min. mitbraten. Die **Nudeln** mit der **Würzsauce** und der **übrigen Marinade** untermengen. Bei starker Hitze 2-3Min. einköcheln lassen, dann mit Salz abschmecken. Die **Spieße** auf dem **Gemüse-Nudel-Mix** anrichten und servieren.