



Hähnchenschenkel-Tempura

auf Udon-Nudeln mit buntem Gemüse



20-30min



2 Personen

Tempura ist die japanische Art, Gemüse, Fleisch oder Fisch in einer luftig-krossen Hülle zu frittieren. Unser zartes, bereits vom Knochen gelöstes Hähnchenschenkelfleisch eignet sich prima für ein saftiges und zugleich knuspriges Ergebnis. Wichtig dafür ist, das Öl beim Frittieren gleichmäßig heiß zu halten und die Pfanne nicht zu voll zu laden. Dann wirst du dir und deinen Gästen einen unvergleichlichen Knusperspaß bereiten!

Was du von uns bekommst

- 300g Udon-Nudeln ¹
- 3 Hähnchenschenkelfilets
- 150g Weizenmehl ¹
- 1 Päckchen Maisstärke
- 1 Päckchen hawaiianische Gewürzmischung ¹¹
- 1 Knoblauchzehe
- 500g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 100ml Ingwer-Würzsauce ^{1,6,11,12}

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ³
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- große Pfanne oder Wok
- Messbecher
- Schneebesens
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1200kcal, Fett 56.4g, Kohlenhydrate 126.0g, Eiweiß 51.4g



1. Fleisch vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **½ der Nudeln** zum Kochen bringen. Das **Fleisch** trocken tupfen, in ca. 1cm breite Streifen schneiden und rundum mit Salz und Pfeffer würzen. Das **Fleisch** anschließend in **1EL Mehl** wenden.



2. Teig anrühren

Die **½ des restlichen Mehls** mit der **Maisstärke** und 1 Prise Salz vermengen. 1 Ei mit 75ml kaltem Wasser verquirlen, dann mit der **Mehlmischung** zu einem glatten **Teig** vermengen.



3. Fleisch frittieren

Das **Fleisch** durch den **Teig** ziehen, bis es gleichmäßig bedeckt ist. Eine mittelgroße Pfanne ca. 1cm hoch mit Pflanzenöl befüllen und stark erhitzen. Das **Fleisch** bei starker Hitze 2-3Min. von jeder Seite frittieren, ggf. portionsweise arbeiten. Das **Fleisch** auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen und das noch heiße **Fleisch** mit der **Gewürzmischung** vermengen.



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.



5. Gemüse braten

Inzwischen den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Den **Gemüsemix** und den **Knoblauch** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 5Min. braten, bis das **Gemüse** weich und leicht gebräunt ist.



6. Nudeln fertigstellen

Die **Ingwer-Würzsauce** und 100ml Wasser angießen und die **Sauce** 2-3Min. einköcheln. Das **Gemüse** mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann die **Nudeln** untermengen. Ggf. etwas Wasser dazugeben, falls die **Sauce** zu dickflüssig ist. Die **Nudeln** mit dem **Gemüse** und den **Hähnchenschenkel-Tempura** anrichten und servieren.