



Brokkoli-Hähnchen-Udon

mit Weißkohl und eingelegtem Ingwer



ca. 25min



4 Portionen

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!

Was du von uns bekommst

- 800g frische Udon-Nudeln ¹
- 2 große Brokkoli
- 2 Stücke Ingwer
- 400g geschnittener Weißkohl
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 2 Pck. Madras-Currypulver ²
- 50ml Tamari-Sojasauce ⁴
- 2 Pck. Sesam ³

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne oder Wok
- Sieb

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

Allergene

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

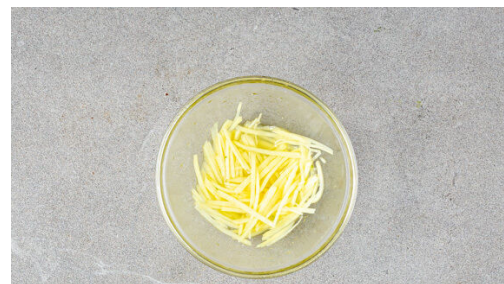
Nährwertangaben pro Portion

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



1. Gemüse schneiden

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Brokkoli** in kleine Röschen schneiden. Den **Ingwer** schälen und in feine Stifte schneiden.



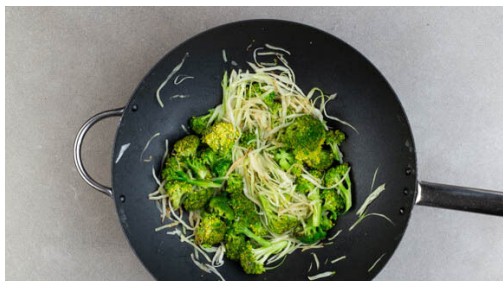
2. Ingwer einlegen

4EL hellen Essig, 2EL Zucker und 1 kräftige Prise Salz verrühren und mit dem **Ingwer** vermengen, bis er vollständig mit der Flüssigkeit bedeckt ist.



3. Nudeln kochen

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.



4. Gemüse braten

Den **Brokkoli** und den **Weißkohl** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 2EL Pflanzenöl und 1TL Salz bei starker Hitze ca. 6Min. weich braten. Inzwischen das **Fleisch** trocken tupfen, in dünne Streifen schneiden und mit ½TL Salz würzen.



5. Fleisch braten

Das **Gemüse** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Das **Fleisch** in der Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 3Min. scharf anbraten, dann das **Gemüse**, das **Currypulver** sowie die **Nudeln** dazugeben und ca. 1Min. mitbraten.



6. Sauce zubereiten

Den **Ingwer** in ein Sieb abgießen. Die **Sojasauce**, 3EL hellen Essig, 4EL Wasser und 2EL 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 **eingelekten Ingwer** servieren.