



V1: Karamellisiertes Hähnchenfilet

auf Erdnuss-Nudeln mit Brokkoli



ca. 20min



2 Personen

Udon-Nudeln eignen sich nicht nur klassisch für Suppen, sondern machen sich auch ganz hervorragend in leckeren Pfannengerichten. Die cremige Erdnussauce mit Sesam passt bestens zum knackigen Brokkoli und dem zarten Hähnchenfleisch, das dank einer wohlschmeckenden Karamellschicht aus süßer und salziger Sojasauce besonders aromatisch und würzig ist. Probier es aus!

Was du von uns bekommst

- 1 Stück Ingwer
- 1 Stangensellerie ⁹
- 1 Lauchzwiebel
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Päckchen Erdnussbutter ⁵
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl ¹¹
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 50ml Teriyakisauce ^{1,6}
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 300g Udon-Nudeln ¹
- 1 großer Brokkoli
- 1 Päckchen Sesam ¹¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6), Sellerie (9), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

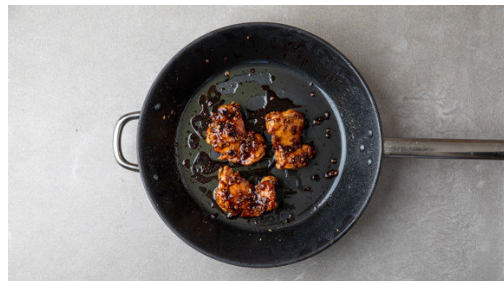
Nährwertangaben pro Portion

Energie 926kcal, Fett 40.6g, Kohlenhydrate 79.4g, Eiweiß 53.8g



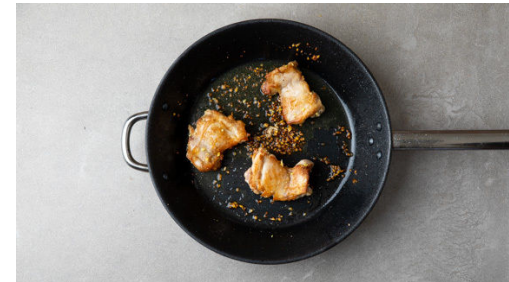
1. Gemüse schneiden

Den **Ingwer** schälen und fein würfeln. Den **Sellerie** längs halbieren und schräg in feine Streifen schneiden. Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden. Die **Limette** halbieren und auspressen. Die **Erdnussbutter**, das **Sesamöl**, **2TL Limettensaft**, die **½ der Sojasauce oder mehr nach Geschmack** und **1EL Teriyakisauce** mit 1EL Pflanzenöl verrühren.



4. Fleisch glasieren

Die Temperatur reduzieren und die **restliche Teriyakisauce** über das **Fleisch** gießen und weitere 3-5Min. braten, bis das **Fleisch** appetitlich karamellisiert ist. Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller abgedeckt ruhen lassen.



2. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, in **3-4 gleich große Stücke** schneiden und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer einreiben. Die **½ des Ingwers** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 30Sek. anbraten. Das **Fleisch** dazugeben und bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 3-4Min. anbraten.



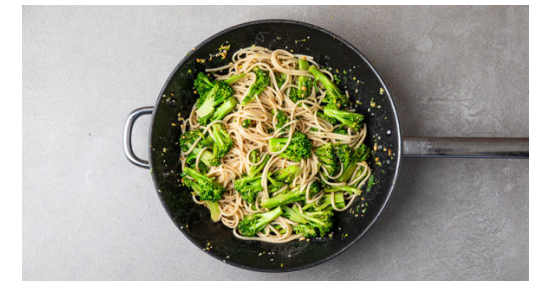
5. Brokkoli braten

Den **Brokkoli** in 2-3cm große Röschen schneiden. Den **restlichen Ingwer** in derselben Pfanne mit 1EL Pflanzenöl erhitzen, dann den **Brokkoli** und 2-3EL Wasser dazugeben und abgedeckt bei mittlerer Hitze 3-4Min. dämpfen. Anschließend ohne Deckel köcheln lassen, bis das Wasser verdampft ist.



3. Nudeln kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **½ der Nudeln** zum Kochen bringen. Die **½ der Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. Ca. **1 Tasse Nudelwasser** abschöpfen, dann die **Nudeln** in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen.



6. Nudeln hinzufügen

Die **Nudeln**, die **Erdnussauce** und die **½ des Sesams** in die Pfanne geben, alles gut vermengen und ca. 1Min. erwärmen. Ggf. etwas **Nudelwasser** hinzugeben, bis die **Nudeln** rundum gleichmäßig mit **Sauce** bedeckt sind. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden, auf den **Nudeln** anrichten und mit dem **Sellerie**, den **Lauchzwiebeln** und dem **restlichen Sesam** garniert servieren.