



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 Erdnusssauce 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!

- 1 Stück Ingwer
- 1 Stangensellerie ¹
- 1 Lauchzwiebel
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Päckchen Erdnussbutter ³
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl ⁴
- 25ml Tamari-Sojasauce ⁵
- 50ml Ketjap Manis ⁵
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 225g Udon-Nudeln ²
- 1 großer Brokkoli
- 1 Päckchen Sesam ⁴

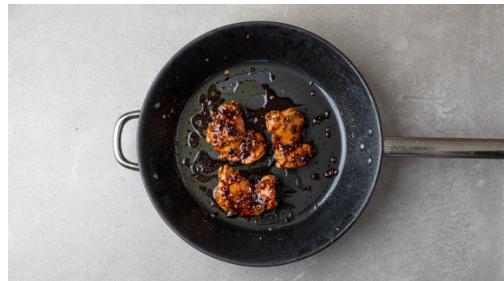
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

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

Energie 1079kcal, Fett 41.5g,
Kohlenhydrate 111.9g, Eiweiß 58.0g



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 Ketjap Manis** mit **1EL Pflanzenöl** verrühren.



Die Temperatur reduzieren und das **restliche Ketjap Manis** 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.



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.



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.



In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 4-6Min. bissfest kochen. Ca. **1 Tasse Nudelwasser** abschöpfen, dann die **Nudeln** in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen.



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.