



Sesam-Bio-Hähnchen auf Miso Suppe

mit Nudeln und Pak Choi



ca. 30min



3-4 Personen

Mmmh, so ein heißes Süsschen ist doch immer wieder etwas Feines! Besonders wenn es herzhaft mit Misopaste gewürzt ist, eine bunte Gemüseeinlage hat und obenauf ein leckeres Topping aus Bio-Hähnchen in Sesam und Sojasauce thront. Als nahrhafte Zugabe kochen wir nebenher asiatische Weizennudeln und freuen uns, dass wir die Suppe mit viel Geschmack, aber wenig Aufwand kredenzen.

- 500g breite Mie-Nudeln ¹
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Tomaten
- 2 Baby-Pak-Choi
- 500g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 2 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 50ml Tamari-Sojasauce ³
- 4 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 50g Misopaste ^{1,3}
- 1 Päckchen Sesam ²

- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

- 2 große Töpfe
- große Pfanne
- Sieb

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

Energie 894kcal, Fett 21.1g,
Kohlenhydrate 111.0g, Eiweiß 68.1g



In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 3-5Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



Das **Fleisch** trocken tupfen und von beiden Seiten mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. In einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 3-4Min. auf jeder Seite braten, bis das **Fleisch** goldbraun und gar ist. Das **Fleisch** herausnehmen und beiseitestellen, die Pfanne aufbewahren.



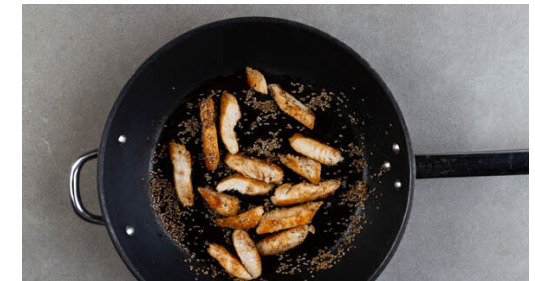
Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Tomaten** grob würfeln. Den **Pak Choi** längs vierteln, dann den **weißen Teil** in ca. 0,5cm dünne, den **grünen Teil** in 1-2cm breite Streifen schneiden. Den **Gemüsemix**, den **Knoblauch**, die **Tomaten** und die **weißen Pak-Choi-Streifen** und in einem zweiten großen Topf mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten.



Den **übrigen Pak Choi** in den Topf geben und 30Sek.-1Min. mitkochen, bis er zusammengefallen ist. Die **Misopaste** einrühren und die **Suppe** mit dem **restlichen Brühwürz**, 1½EL Essig sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



Die **½ des Brühgewürzes**, die **½ der Sojasauce** und 1 kräftige Prise Pfeffer mit 1,4L Wasser in den Topf geben und zum Kochen bringen. Das **Gemüse** bei mittlerer Hitze in 8-10Min. weich köcheln.



Die **restliche Sojasauce** und 2TL Honig in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze ca. 1Min. einköcheln. Das **Fleisch** in Scheiben schneiden, mit dem **Sesam** zurück in die Pfanne geben und gut mit der **Sauce** und dem **Sesam** vermengen. Die **Nudeln** und die **Misosuppe** auf Teller verteilen, das **Sesamhähnchen** darauf anrichten und servieren.