



RS Udon-Nudeln mit Hähnchenbrust

mit knackigem Pak Choi und Sesam



20-30min



2 Personen

Udon-Nudeln sind eine beliebte Nudelsorte Japans und werden dort traditionell seit Jahrhunderten zubereitet. Wir verwenden die dicken Weizennudeln heute in einer schnellen Nudelpfanne mit zarten Hähnchenstreifen, frischem Pak Choi, Ingwer und Limette. Würzige Sojasauce darf natürlich nicht fehlen, verfeinert wird alles mit Sesam.

- 225g Udon-Nudeln ²
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 25ml Tamari-Sojasauce ⁴
- 1 Pck. geröstetes Sesamöl ³
- 1 Pak Choi
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Stangensellerie ¹
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Pck. Sesam ³

- Salz und Pfeffer
- Zucker

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 679kcal, Fett 10.5g,
Kohlenhydrate 97.1g, Eiweiß 47.6g



In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Das **Fleisch** trocken tupfen und quer zur Faser in ca. 0,5cm dünne Streifen schneiden. Die **½ der Sojasauce** mit **1TL Sesamöl** und 1 Prise Salz verrühren. Die **Hähnchenstreifen** mit der **Marinade** vermengen und bis zur weiteren Verwendung beiseitestellen.



Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 4–6Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, kurz kalt abspülen und abtropfen lassen.



Den **Pak Choi** in 1-2cm breite Streifen schneiden, dabei die **weißen** und **grünen Teile** voneinander trennen und beiseitelegen. Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Streifen schneiden. Den **Stangensellerie** in ca. 0,5cm dünne, schräge Streifen schneiden.



Das **Fleisch** in einer großen Pfanne bei starker Hitze 2-3Min. scharf anbraten und nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen.



Die **Knoblauch-Ingwer-Paste** mit der **restlichen Sojasauce**, dem **restlichen Sesamöl**, 1 kräftigen Prise Zucker und 1-2EL Wasser verrühren. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. **Tipp:** Die **Limette** vor dem Auspressen mit etwas Druck auf der Arbeitsfläche rollen, danach lässt sie sich leichter auspressen.



Die **weißen Pak-Choi-Streifen**, den **Sellerie** und die **Sauce** in die Pfanne geben und das **Gemüse** 1-2Min. bei mittlerer Hitze braten. Die **grünen Pak-Choi-Streifen**, die **Nudeln** und das **Fleisch** dazugeben und ca. 1Min. mitbraten. Mit dem **Limettensaft** und der **-schale** abschmecken und die **Nudelpfanne** mit den **Lauchzwiebeln** und dem **Sesam** garniert servieren.