



Udon-Nudeln mit Bio-Hähnchen

und asiatischem Gemüsemix



ca. 20min



2 Personen

Ob China, Indonesien, Thailand oder Vietnam – die Nudel hat ihren festen Platz in der asiatischen Küche. Heute wird sie von zartem Bio-Hähnchenfleisch und knackigem Gemüse begleitet, darunter Brokkoli, Karotten und Sojasprossen. Zusammen mit einer würzigen Ingwer-Würzsauce wird daraus eine köstliche Kombination, in die du dich am liebsten reinlegen möchtest. Ein paar Erdnüsse für den Extracrunch – perfekt!

Was du von uns bekommst

- 225g Udon-Nudeln ¹
- 1 großer Brokkoli
- 1 Pck. Bio-Hähnchenbrustwürfel
- 250g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 100ml Ingwer-Würzsauce ^{1,3,4,5}
- 25ml Tamari-Sojasauce ⁴
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (2), Sesamsamen (3), Sojabohnen (4), Schwefeldioxid und Sulphite (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 890kcal, Fett 17.9g, Kohlenhydrate 119.8g, Eiweiß 57.6g



1. Nudeln kochen

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. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



4. Gemüse braten

Den **Brokkoli** in der Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min. anbraten. Den **Gemüsemix** dazugeben und alles noch ca. 2Min. braten. Die **Knoblauch-Ingwer-Paste** und das **Fleisch** hinzufügen und mit der **Ingwer-Würzsauce**, der **Sojasauce** und 75ml Wasser ablöschen. 1-2Min. köcheln lassen, bis das **Fleisch** wieder warm ist.



2. Brokkoli schneiden

Den **Brokkoli** in 2-3cm große Röschen schneiden, den **Strunk** ggf. schälen und in dünne Scheiben schneiden.



5. Nudeln unterheben

Die **Nudeln** unterheben und ca. 1Min. erwärmen.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 3-4Min. anbraten. Mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen und auf einem Teller beiseitestellen. Die Pfanne auswaschen.



6. Anrichten und servieren

Die **Nudelpfanne** mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Teller verteilen und mit den **Erdnüssen** garniert servieren.