



Superfix V3: 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 Chili-Zitronengras-Sauce und Ingwer 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

- 300g Udon-Nudeln ¹
- 1 Stück Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 1 großer Brokkoli
- 1 Packung Bio-Hähnchenbrustwürfel
- 250g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 100ml Chili-Zitronengras-Sauce
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 758kcal, Fett 18.4g, Kohlenhydrate 90.7g, Eiweiß 52.5g



1. 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 5–6Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



4. 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.



2. Ingwer reiben

Den **Ingwer** schälen und fein reiben. Den **Knoblauch** schälen und in dünne Scheibchen schneiden.



5. 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. Den **Knoblauch**, den **Ingwer nach Geschmack** und das **Fleisch** hinzufügen und mit der **Chili-Zitronengras-Sauce**, der **Sojasauce** und 75ml Wasser ablöschen. 1–2Min. köcheln lassen, bis das **Fleisch** wieder warm ist.



3. Brokkoli schneiden

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



6. Gericht fertigstellen

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