



## <650kcal: Schnelle Hähnchen-Udon mit Karotten

und salzig-süßer Sauce



ca. 25min



2 Personen

Süß und salzig – eine Geschmackskombination, die Gold wert ist! Für dieses Gericht musst du die Spardose aber nicht plündern, es wurde nämlich mit Liebe und daher ohne geschmackliche Kompromisse kreiert: Also findest du heute elastische, dicke Udon-Nudeln in wunderbar süßer Sojasauce auf deinem Teller. Gespickt mit zartem Hähnchenschenkelfleisch und würzigen Lauchzwiebeln richtet es liebe Grüße an dein Sparschwein aus.

## Was du von uns bekommst

- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Karotte
- 2 Hähnchenschenkel filets
- 400g frische Udon-Nudeln <sup>1,6</sup>
- 25ml Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz

## Was du zu Hause benötigst

- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne oder Wok
- Sieb

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

### Kochtipps

Wer keinen Honig hat, kann auch Zucker verwenden.

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 575kcal, Fett 18.2g, Kohlenhydrate 73.8g, Eiweiß 26.3g

1

### 1. Gemüse schneiden

Den **weißen** und den **grünen Teil der Lauchzwiebeln** getrennt in feine Ringe schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen und in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden.

4

### 4. Nudeln garen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 2-3Min. bissfest kochen, dabei zwischendurch umrühren, um die **Nudeln** voneinander zu trennen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.

2

### 2. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen, in ca. 1cm breite Streifen schneiden und großzügig mit Salz und Pfeffer würzen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen.

5

### 5. Sauce zubereiten

Die **Sojasauce** mit **½TL Brühgewürz**, 1TL Honig und 2EL warmem Wasser verrühren. Nach Geschmack mehr **Brühgewürz** unterrühren und die **Sauce** beiseitestellen.

3

### 3. Gemüse & Fleisch braten

Die **Karotten** und die **weißen Lauchzwiebeln** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 4-5Min. anbraten, bis sie weich werden. Das **Fleisch** zugeben und 3-5Min. mitbraten.

6

### 6. Fertigstellen & servieren

Die **Nudeln** und die **Sauce** in die Pfanne geben, gleichmäßig untermengen und mit Pfeffer abschmecken. Die **Hähnchen-Udon** mit den **grünen Lauchzwiebeln** bestreut servieren.