



## RS Udon-Nudeln mit Bio-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 zarter Bio-Hähnchenbrust, frischem Pak Choi, Ingwer und Limette. Würzige Sojasauce darf natürlich nicht fehlen, verfeinert wird alles mit Sesam.

- 225g Udon-Nudeln <sup>2</sup>
- 1 Pck. Bio-Hähnchenbrustwürfel
- 25ml Tamari-Sojasauce <sup>4</sup>
- 1 Pck. geröstetes Sesamöl <sup>3</sup>
- 1 Pak Choi
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Stangensellerie <sup>1</sup>
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Pck. Sesam <sup>3</sup>

- Salz und Pfeffer
- Zucker

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

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

Sellerie (1), Gluten (2), Sesamsamen (3),  
Sojabohnen (4). Kann Spuren von  
anderen Allergenen enthalten.

Energie 660kcal, Fett 8.5g,  
Kohlenhydrate 97.1g, Eiweiß 49.5g



In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **½ der Sojasauce** mit **1TL Sesamöl** und 1 Prise Salz verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit der **Marinade** vermengen. Bis zur weiteren Verwendung beiseitestellen.



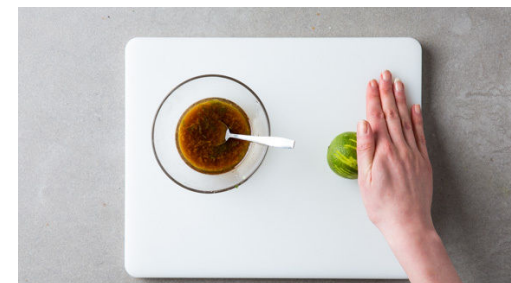
Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 4-6Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, kurz kalt abspülen und abtropfen lassen.



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.