



Hähnchen-Yakitori

auf Udon-Nudeln mit Paprika und Pak Choi



ca. 25min



2 Portionen

Yakiwas? Yakuza? Nein, keine Sorge, wir arbeiten zwar heute mit Spießen, aber definitiv für den guten Zweck. Yakitori ist in etwa die japanische Entsprechung des gemeinen Grillspießes – aber natürlich innerhalb der typischen, ortsüblichen Aromen- und Zutatenwelt: Das Gemüse und die Udon-Nudeln werden mit einem raffinierten Sojasaucen-Mix verfeinert, das Hähnchenschenkelfleisch für die Spieße mit Teriyakisauce. Mmh!

Was du von uns bekommst

- 225g Udon-Nudeln ¹
- 3 Hähnchenschenkelfilets
- 50ml Teriyakisaucе ^{1,2}
- 1 Paprika
- 1 Pak Choi
- 25ml Tamari-Sojasauce ²

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Tomatenketchup
- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- Grillpfanne
- große Pfanne oder Wok
- 4 Schaschlikspieße
- Küchenpinsel
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 951kcal, Fett 39.8g,
Kohlenhydrate 104.0g, Eiweiß 46.7g



1. Fleisch vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Bei Verwendung von Schaschlikspießen aus Holz, diese in kaltem Wasser einweichen. Das **Fleisch** trocken tupfen und in 3-4cm große Würfel schneiden. 1EL hellen Essig mit der **½ der Teriyakisaucе** verrühren, das **Fleisch** untermengen und beiseitestellen.



4. Nudeln kochen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 4-6Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



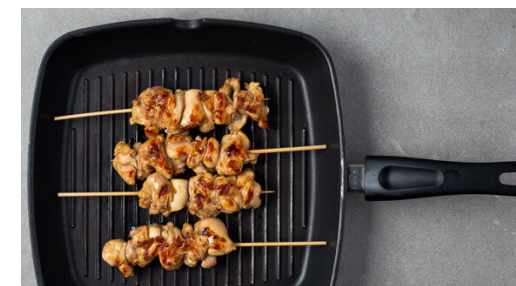
2. Gemüse schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Den **weißen Teil des Pak Choi** in ca. 1cm breite Streifen, den **grünen Teil** in 2-3cm breite Streifen schneiden.



5. Würzsauce anrühren

Die **Sojasauce** mit 1EL Ketchup und 1TL Zucker verrühren.



3. Fleisch grillen

Das **Fleisch** auf 4 Schaschlikspieße ziehen, die **übrige Marinade** aufbewahren. Eine Grillpfanne mit 1EL Pflanzenöl bepinseln und die **Spieße** bei mittlerer Hitze 10-13Min. rundum grillen, bis das **Fleisch** gar ist.



6. Gemüse braten

Die **Paprika** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 3Min. braten. Den **Pak Choi** und 1 Prise Salz zugeben und ca. 2Min. mitbraten. Die **Nudeln** mit der **Würzsauce** und der **übrigen Marinade** untermengen. Bei starker Hitze 2-3Min. einköcheln lassen, dann mit Salz abschmecken. Die **Spieße** auf dem **Gemüse-Nudel-Mix** anrichten und servieren.