



## 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 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

- 225g Udon-Nudeln <sup>1</sup>
- 1 Stück Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 1 großer Brokkoli
- 1 Pck. Bio-Hähnchenbrustwürfel
- 250g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 100ml Ingwer-Würzsauce <sup>1,3,4,5</sup>
- 25ml Tamari-Sojasauce <sup>4</sup>
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen <sup>2</sup>

## 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 (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.



### 2. Ingwer reiben

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



### 3. Brokkoli schneiden

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



### 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.



### 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 **Ingwer-Würzsauce**, der **Sojasauce** und 75ml Wasser ablöschen. 1-2Min. köcheln lassen, bis das **Fleisch** wieder warm ist.



### 6. Gericht fertigstellen

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