



RS Honig-Sesam-Hähnchen

mit würzigen Sobaudeln und Brokkoli



ca. 25min



3-4 Personen

Der Samen der Buchweizenpflanze verleiht den leckeren Sobaudeln ihren angenehmen Geschmack. Sie sind eine feine Ergänzung im Aromenspiel aus süß-sauer gewürztem, knackigem Gemüse und zartem Hähnchenbrustfilet mit Honig. Sesam und geröstetes Sesamöl sind die Krönung zum Schluss. Guten Appetit!

- 2 Hähnchenbrustfilets
- 600g Sobanudeln ¹
- 2 Karotten
- 1 großer Brokkoli
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Jalapeño-Chilischote
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 50ml Tamari-Sojasauce ³
- 2 Päckchen Sesam ²
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl

- 2EL Weizenmehl 1
- 1EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- großer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Energie 792kcal, Fett 20.3g,
Kohlenhydrate 97.8g, Eiweiß 47.6g



Das **Fleisch** trocken tupfen, in 2-3cm große Würfel schneiden und mit 2EL Mehl und 1 Prise Salz vermengen. Anschließend das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 4-6Min. goldbraun anbraten. Die Hitze reduzieren, 1EL Honig unterrühren und das **Fleisch** auf einem Teller beiseitestellen. Die Pfanne aufbewahren.



2/3 der Nudeln in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. Anschließend in ein Sieb abgießen, die **Nudeln** gründlich mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden, den Strunk ggf. schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** auspressen.



Das **Fleisch** unter das **Gemüse** rühren und ca. 1Min. aufwärmen. Ggf. 1-2EL Wasser in die Pfanne geben, falls die Pfanne zu trocken erscheint.



Die **Chilischote** längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die **Karotten** und den **Brokkoli** in der Pfanne mit 1 EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min. anbraten. Mit 250ml Wasser ablöschen, dann die **Knoblauch-Ingwer-Paste** und die **½ der Chilistreifen** unterrühren und 2-3Min. mitköcheln.



Die Pfanne vom Herd nehmen und **2EL Limettensaft** und **1TL Limettenschale** unterrühren. Nach Belieben mit der **Sojasauce** sowie Salz, Pfeffer und den **restlichen Chilistreifen** abschmecken, dann die **Nudeln** untermengen. Mit dem **Sesam** garnieren und mit dem **Sesamöl** beträufelt servieren.