



Bio-Hähnchen mit Honig und Sesam

mit würzigen Sobaudeln und Brokkoli



ca. 20min



2 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 Bio-Hähnchenbrustfleisch mit Honig. Sesam und geröstetes Sesamöl sind die Krönung zum Schluss. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Bio-Hähnchenbrustwürfel
- 200g Soba-Nudeln¹
- 1 Karotte
- 1 Brokkoli
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Jalapeño-Chilischote
- 1 Stück Ingwer
- 25ml Tamari-Sojasauce³
- 1 Päckchen Sesam²
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl²

Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Weizenmehl¹
- ½ EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 820kcal, Fett 19.7g, Kohlenhydrate 104.0g, Eiweiß 49.6g



1. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit 1 EL Mehl und 1 Prise Salz vermengen. Anschließend das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1 EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 4–6 Min. goldbraun anbraten. Die Hitze reduzieren, ½ EL Honig unterrühren und das **Fleisch** auf einem Teller beiseitestellen. Die Pfanne aufbewahren.



2. Gemüse schneiden

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



3. Gemüse anbraten

Die **Chilischote** längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Den **Ingwer** schälen und fein reiben. Die **Karotten** und den **Brokkoli** in der Pfanne mit 1 EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2–3 Min. anbraten. Mit 150ml Wasser ablöschen, dann den **Ingwer**, den **Knoblauch** und die **½ der Chilistreifen** unterrühren und 2–3 Min. mitköcheln.



4. Nudeln kochen

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



5. Fleisch unterrühren

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



6. Nudeln untermengen

Die Pfanne vom Herd nehmen und **1–2 EL Limettensaft** und **1 TL 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.