



Honig-Sesam-Hähnchen

mit würzigen Sobanudeln und Brokkoli



20-30min



2 Personen

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

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Sesam ¹¹
- 1 Packung Soba Nudeln
- 1 Karotte
- 1 Brokkoli
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Limette
- 1 rote Jalapeño-Chilischote
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Packung Brühpulver Huhn
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung Sojasauce
- 1 Päckchen Sesamöl ¹¹

Was du zu Hause benötigst

- 1-2TL Honig
- 1-2EL Weizenmehl ¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- (Brauner) Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Kochtopf
- große Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

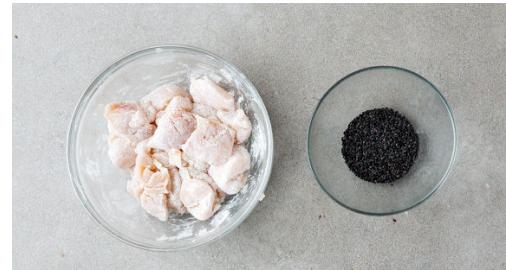
Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

Gluten (1), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 820.0kcal, Fett 19.7g, Eiweiß 49.6g, Kohlenhydrate 104.0g



1. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen, in 2-3cm große Würfel schneiden und mit 1-2EL Mehl und 1 Prise Salz vermengen. Den **Sesam** in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze 1-2Min. anrösten. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen. Das **Fleisch** in der Pfanne mit 1EL Pflanzenöl 4-6Min. goldbraun anbraten. Die Hitze reduzieren, 1-2TL Honig unterrühren und das **Fleisch** auf einem Teller beiseitestellen.



4. Nudeln kochen

Ca. **2/3 der Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 6-7Min. bissfest kochen. **Tipp:** Wer großen Hunger hat, kann auch alle **Nudeln** zubereiten. Anschließend in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser gut abspülen.



2. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Karotte** schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Den **Brokkoli** in 1-2cm große Röschen schneiden, den Strunk schälen und in ca. 0,5cm 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 Panne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min. anbraten. Mit 150ml Wasser ablöschen und das **Brühpulver** hinzugeben. Den **Ingwer**, den **Knoblauch** und die **1/2 der Chilistreifen** unterrühren und 2-3Min. mitköcheln.



6. Nudeln unterrühren

Das **Fleisch** unter das **Gemüse** rühren und ca. 1Min. aufwärmen. Ggf. 1-2EL Wasser in die Pfanne geben, falls es zu trocken wird. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden.