



## Honig-Sesam-Hähnchen

mit würzigen Sobaudeln und Brokkoli



20-30min



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 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 <sup>11</sup>
- 1 Packung Soba-Nudeln <sup>1</sup>
- 2 Karotten
- 1 Brokkoli
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Limette
- 1 rote Jalapeño-Chilischote
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Päckchen Brühepulver Huhn
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Packungen Sojasauce
- 2 Päckchen Sesamöl <sup>11</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Honig
- 1-2 EL Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz und schwarzer Pfeffer
- (Brauner) Zucker
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

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

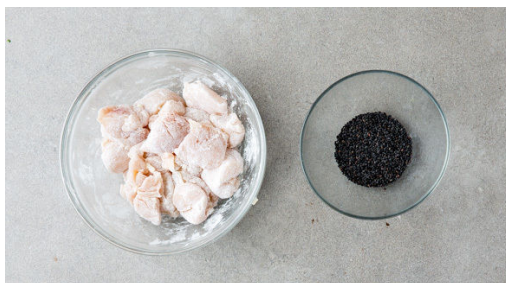
Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 628.0kcal, Fett 14.3g, Eiweiß 42.3g, Kohlenhydrate 77.9g



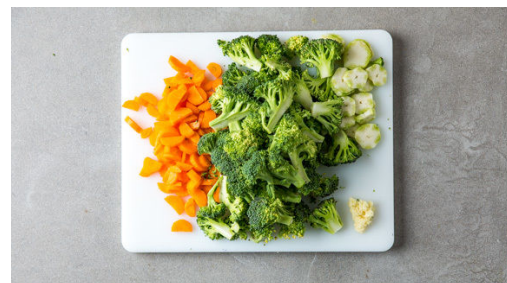
### 1. Fleisch vorbereiten

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, 1EL Honig unterrühren und das **Fleisch** auf einem Teller beiseitestellen.



### 4. Nudeln kochen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 6-7Min. bissfest kochen. 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 **Karotten** 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.



### 5. Fleisch 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.



### 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 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min. anbraten. Mit 250ml Wasser ablöschen und das **Brühepulver** hinzugeben. Den **Ingwer**, den **Knoblauch** und die **1/2 der Chilistreifen** unterrühren und 2-3Min. mitköcheln.



### 6. Nudeln unterrühren

Die Pfanne vom Herd nehmen und **2EL Limettensaft** und **1TL Limettenabrieb** unterrühren. Mit der **Sojasauce nach Geschmack**, Salz, Pfeffer, (braunem) Zucker und den **restlichen Chilistreifen** abschmecken, dann die **Nudeln** untermengen. Mit dem **Sesam** und den **Lauchzwiebeln** garnieren und mit dem **gerösteten Sesamöl** beträufelt servieren.