



## 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!

## Was du von uns bekommst

- 2 Hähnchenbrustfilets
- 400g Sobanudeln <sup>1</sup>
- 2 Karotten
- 1 großer Brokkoli
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Jalapeño-Chilischote
- 1 Stück Ingwer
- 50ml Tamari-Sojasauce <sup>2</sup>
- 2 Päckchen Sesam <sup>3</sup>
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl <sup>3</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Weizenmehl <sup>1</sup>
- 1EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- großer 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), Sojabohnen (2), Sesamsamen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 793kcal, Fett 20.1g, Kohlenhydrate 98.6g, Eiweiß 47.2g



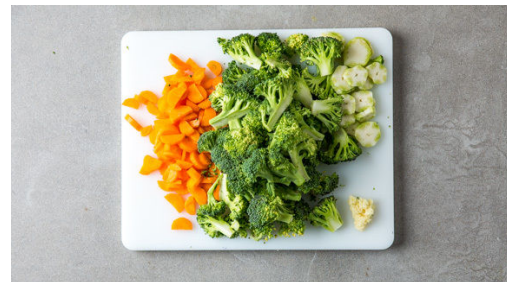
### 1. Fleisch vorbereiten

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.



### 4. Nudeln kochen

Die **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.



### 2. Gemüse schneiden

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. 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 die Pfanne zu trocken erscheint.



### 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, dann den **Ingwer**, den **Knoblauch** und die **1/2 der Chilistreifen** unterrühren und 2-3Min. mitköcheln.



### 6. Nudeln untermengen

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.