



Honig-Sesam-Hähnchen

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 Hähnchenbrustfilet mit Honig. Sesam und geröstetes Sesamöl sind die Krönung zum Schluss. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Hähnchenbrustfilet
- 200g Sobanudeln ¹
- 1 Karotte
- 1 Brokkoli
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Jalapeño-Chilischote
- 1 Stück Ingwer
- 25ml Tamari-Sojasauce ²
- 1 Päckchen Sesam ³
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl ³

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Weizenmehl ¹
- ½EL 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), Sojabohnen (2), Sesamsamen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 840kcal, Fett 23.9g, Kohlenhydrate 102.5g, Eiweiß 47.5g



1. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen, in 2-3cm große Würfel schneiden und mit 1EL Mehl und 1 Prise Salz vermengen. Anschließend das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 4-6Min. goldbraun anbraten. Die Hitze reduzieren, ½EL 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 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.



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 150ml Wasser ablöschen, dann den **Ingwer**, den **Knoblauch** und die **½ der Chilistreifen** unterrühren und 2-3Min. mitköcheln.



6. Nudeln untermengen

Die Pfanne vom Herd nehmen und **1-2EL 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.