



Sesam-Bio-Hähnchen auf Miso Suppe

mit Vollkorn-Mie-Nudeln und Pak Choi



ca. 30min



3-4 Personen

Mmmh, so ein heißes Süsschen ist doch immer wieder etwas Feines! Besonders wenn es herzhaft mit Misopaste gewürzt ist, eine bunte Gemüseeinlage hat und obenauf ein leckeres Topping aus Bio-Hähnchen in Sesam und Sojasauce thront. Als nahrhafte Zugabe kochen wir nebenher asiatische Vollkorn-Mie-Nudeln und freuen uns, dass wir die Suppe mit viel Geschmack, aber wenig Aufwand kredenzen.

Was du von uns bekommst

- 500g Bio-Vollkorn-Mie-Nudeln ¹
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Tomaten
- 2 Baby-Pak-Choi
- 500g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 2 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 50ml Tamari-Sojasauce ³
- 4 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 50g Misopaste ^{1,3}
- 1 Päckchen Sesam ²

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- 2 große Töpfe
- große Pfanne
- 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 949kcal, Fett 21.2g, Kohlenhydrate 114.0g, Eiweiß 69.1g



1. Nudeln kochen

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



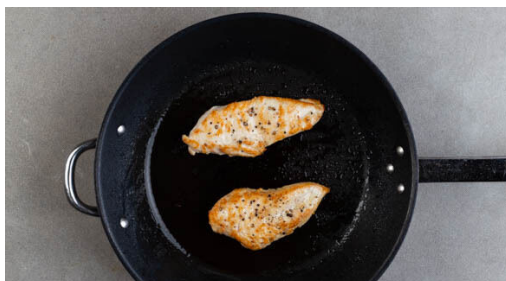
2. Gemüse anbraten

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Tomaten** grob würfeln. Den **Pak Choi** längs vierteln, dann den **weißen Teil** in ca. 0,5cm dünne, den **grünen Teil** in 1-2cm breite Streifen schneiden. Den **Gemüsemix**, den **Knoblauch**, die **Tomaten** und die **weißen Pak-Choi-Streifen** und in einem zweiten großen Topf mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten.



3. Gemüse kochen

Die **½ des Brühwürzes**, die **½ der Sojasauce** und 1 kräftige Prise Pfeffer mit 1,4L Wasser in den Topf geben und zum Kochen bringen. Das **Gemüse** bei mittlerer Hitze in 8-10Min. weich köcheln.



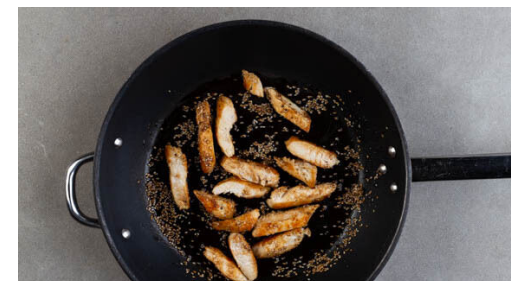
4. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und von beiden Seiten mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. In einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 3-4Min. auf jeder Seite braten, bis das **Fleisch** goldbraun und gar ist. Das **Fleisch** herausnehmen und beiseitestellen, die Pfanne aufbewahren.



5. Suppe verfeinern

Den **übrigen Pak Choi** in den Topf geben und 30Sek.-1Min. mitkochen, bis er zusammengefallen ist. Die **Misopaste** einrühren und die **Suppe** mit dem **restlichen Brühwürz**, 1½EL Essig sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Fleisch verfeinern

Die **restliche Sojasauce** und 2TL Honig in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze ca. 1Min. einköcheln. Das **Fleisch** in Scheiben schneiden, mit dem **Sesam** zurück in die Pfanne geben und gut mit der **Sauce** und dem **Sesam** vermengen. Die **Nudeln** und die **Misosuppe** auf Teller verteilen, das **Sesamhähnchen** darauf anrichten und servieren.