



Sobanudel-Hähnchen-Pfanne

mit Schwarzkohl und Orangen-Ingwer-Sauce



20-30min



3-4 Personen

Die Grünkohlfamilie ist groß, wir haben heute mit dem Schwarzkohl einen ganz besonderen Vertreter für euch. Nicht nur seine dunkel schimmernde Farbe ist spektakulär, er zeichnet sich nämlich auch noch durch einen besonders edlen Geschmack aus. Wir wollen das feine Gemüse natürlich nicht beleidigen und ergänzen mit leckeren Sobanudeln und einer fruchtigen Orangen-Ingwer-Sauce. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Soba-Nudeln ¹
- 1 Packung blanchierte Mandeln ¹⁵
- 1 Packung Schwarzkohl
- 2 Karotten
- 3 unbehandelte Orangen
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 2 Päckchen Sojasauce ^{1,6}
- 1 Packung Sweet-Chili-Sauce

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 680.0kcal, Fett 14.3g, Eiweiß 42.2g, Kohlenhydrate 86.5g



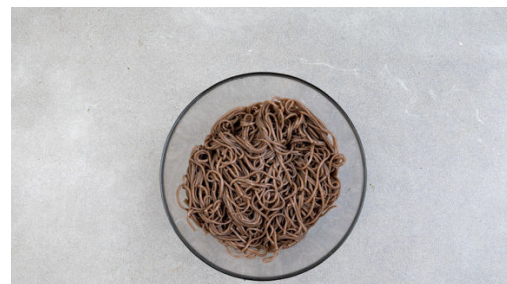
1. Mandeln anrösten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Mandeln** in einer großen Pfanne 2-3Min. goldbraun anrösten, dann aus der Pfanne nehmen und grob hacken. Den **Schwarzkohl** vom Strunk befreien und in dünne Streifen schneiden. Die **Karotte** schälen und mit dem Sparschäler in Streifen schneiden.



4. Schwarzkohl mitbraten

Die **Sojasauce** mit dem **Ingwer** und der **1/2 der Sweet-Chili-Sauce** verrühren, zum **Fleisch** in die Pfanne geben und das **Fleisch** ca. 1Min. unter Rühren in der **Sauce** braten. Den **Schwarzkohl** und **50-100ml Kochwasser** dazugeben und alles 1-2Min. köcheln lassen, bis der **Schwarzkohl** zusammengefallen ist.



2. Nudeln kochen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 6-7Min. bissfest kochen. Mit einem Messbecher ca. **150ml Kochwasser** abschöpfen, dann die **Nudeln** in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. Die **Orangen** halbieren und auspressen. Den **Ingwer** schälen und fein reiben.



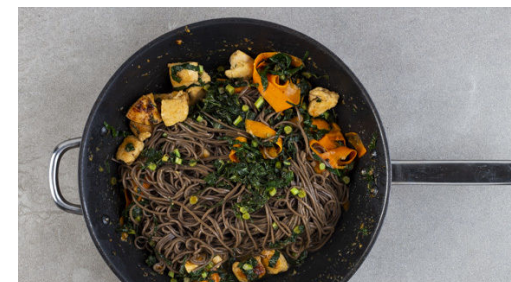
5. Karotten dazugeben

Die **Karottenstreifen** und den **Orangensaft** ebenfalls in die Pfanne geben und alles bei niedriger Hitze weitere 2-3Min. köcheln lassen.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in ca. 2cm große Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. In der Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten 1-2Min. anbraten.



6. Nudeln untermengen

Die **Nudeln** in die Pfanne geben und gut umrühren, sodass sie komplett mit der **Sauce** bedeckt sind. Bei Bedarf mehr **Kochwasser** dazugeben. Mit der **restlichen Sweet-Chili-Sauce** abschmecken, dann auf Tellern anrichten und mit den **Mandeln** garniert servieren.