



Koreanischer Hähncheneintopf

mit Udon-Nudeln und buntem Gemüse



ca. 20min



3-4 Personen

Wenn's schnell geht und wohlig-kräftig schmeckt, dann ist es wohl Dinnerly: saftiges Hähnchenfleisch, geschmeidige Udon-Nudeln und buntes Gemüse in einer raffiniert nach koreanischer Art mit Ingwersauce und Chili gewürzten Brühe. Fürs Auge und den besonderen Geschmack gibt es noch Sesam on top. Klingt das gut? Aber ja doch! Ist das im Handumdrehen zubereitet? Natürlich! Wir haben keine weiteren Fragen.

Was du von uns bekommst

- 2 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 900g Spaghetti-Gemüsemix
- 200ml Ingwer-Würzsauce ^{1,2,3,4}
- 800g frische Udon-Nudeln ¹
- 2 Pck. Sesam ²
- 25g koreanische Chilipaste ^{1,3}

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Wasserkocher
- großer Topf mit Deckel
- kleine Pfanne
- Messbecher

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sesamsamen (2), Sojabohnen (3), Schwefeldioxid und Sulphite (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 738kcal, Fett 19.8g, Kohlenhydrate 101.5g, Eiweiß 39.2g

1

1. Fleisch anbraten

In einem Wasserkocher 1,2L Wasser zum Kochen bringen. Das **Fleisch** trocken tupfen und in einem großen Topf mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 3-4Min. rundum anbraten. Mit ½TL Salz würzen.

2

2. Gemüse braten

Das **Gemüse** zum **Fleisch** in den Topf geben und ca. 2Min. mitbraten, bis alles leicht gebräunt ist.

3

3. Eintopf köcheln

Das aufgekochte Wasser in den Topf gießen, die **Würzsauce** unterrühren und alles abgedeckt bei mittlerer Hitze ca. 7Min. köcheln lassen. Die **Udon-Nudeln** zugeben und den **Eintopf** unter gelegentlichem Rühren weitere ca. 3Min. köcheln lassen.

4

4. Sesam anrösten

Den **Sesam** in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. duftig anrösten. **Vorsicht**, der **Sesam** kann schnell verbrennen. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

5

5. Würzen und servieren

Den **Eintopf** vom Herd nehmen und **2TL Chilipaste** und 1EL Essig unterrühren. Nach Geschmack mit mehr **Chilipaste** und Salz würzen. In tiefen Tellern anrichten und mit dem **Sesam** bestreut servieren.

6

6. Gewiss, Euer Durchlaucht!

In der koreanischen Küche ist Knoblauch eine äußerst beliebte Zutat. Wer sich den landestypischen Gewohnheiten anschließen möchte, schält 2-3 Zehen und würfelt sie fein oder drückt sie durch eine Knoblauchpresse. Einfach ca. 30Sek. vor dem Gemüse in den Topf schmuggeln und schön aromatisch brutzeln.