



RS-KF Hähnchen im Kokosmantel

mit gebratenen Nudeln und Brokkoli



20-30min



3-4 Personen

Heute gibt es als Begleitung für die gebratenen Nudeln neben knackigem Brokkoli auch ein Hähnchen in nussig-leckerem Gewand: Kokos steht auf dem Panierplan - die Kokosraspel bekommen durch das Braten nämlich ein tolles Röstaroma. Dieses Gericht entführt unsere Sinne direkt an einen lauschigen Strand unter Palmen ...

Was du von uns bekommst

- 2 große Brokkoli
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 50g Kokosraspel
- 100g Bio-Semmelbrösel ²
- 450g Udon-Nudeln ²
- 100ml Tamari-Sojasauce ³
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- 2 Eier ¹
- 5EL Weizenmehl ²
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb
- Fleischklopfer
- Frischhaltefolie

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

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Sojabohnen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1082kcal, Fett 34.6g, Kohlenhydrate 123.8g, Eiweiß 59.2g



1. Zutaten vorbereiten

Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden, den **Strunk** würfeln. 1 Knoblauchzehe schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, zwischen Frischhaltefolie mit einem Fleischklopfer oder einer schweren Pfanne ca. 1cm dünn klopfen und in ca. 1,5cm breite Streifen schneiden.



4. Brokkoli anbraten

Den **Brokkoli** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. anbraten, den Knoblauch zugeben und ca. 1Min. mitbraten, mit 1EL Mehl bestäuben und unter Rühren ca. 1Min. weiterbraten. Mit 125ml Wasser ablöschen, die **Sojasauce**, 2EL Essig (bevorzugt Reisessig) und 1EL Zucker unterrühren und ca. 3Min. einköcheln lassen, ggf. esslöffelweise mehr Wasser zugeben.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**



2. Fleisch panieren

In einem tiefen Teller 4EL Mehl mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. In einem weiteren Teller 2 Eier verquirlen. Die **Kokosraspel** und die **Semmelbrösel** in einem dritten Teller mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Das **Fleisch** der Reihe nach im Mehl, im Ei und in der **Semmelbrösel-Kokos-Mischung** wenden, diesen Vorgang einmal wiederholen.



5. Fleisch braten

Die **Nudeln** zum **Brokkoli** in die Pfanne geben und bei starker Hitze ca. 2Min. braten, mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren abgedeckt warm halten. Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 4EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in 5-7Min. goldbraun und gar braten, auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Das **Kokos-Hähnchen** auf den **Brokkoli-Nudeln** anrichten und servieren.



3. Nudeln kochen

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 4-6Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



6. Schickes Chicken

Das Hähnchen ist in seinem Mantel vortrefflich angezogen und sorgt bestimmt für den ein oder anderen bewundernden Blick bei der Modenschau am Esstisch. Wer sein Hähnchen (und natürlich auch Nudeln und Brokkoli) noch weiter schmücken will, lässt ein bisschen Sesam auf das Ensemble auf dem Teller rieseln. Hübsch und lecker!

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.    **#marleyspooning**