



RS-KF Hähnchen im Kokosmantel

mit gebratenen Nudeln und Brokkoli



20-30min



2 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 ...

- 1 großer Brokkoli
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 25g Kokosraspel
- 50g Bio-Semmelbrösel ²
- 225g Udon-Nudeln ²
- 50ml Tamari-Sojasauce ³
- 1 Knoblauchzehe

- Ei ¹
- 2-3EL Weizenmehl ²
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb
- Fleischklopfer
- Frischhaltefolie

Energie 1171kcal, Fett 45.9g,
Kohlenhydrate 121.0g, Eiweiß 59.0g



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.



Den **Brokkoli** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3–4Min. anbraten, den Knoblauch zugeben und ca. 1Min. mitbraten, mit 1TL Mehl bestäuben und unter Rühren ca. 1Min. weiterbraten. Mit 75ml Wasser ablöschen, die **Sojasauce**, 1EL Essig (bevorzugt Reisessig) und 1TL Zucker unterrühren und ca. 3Min. einköcheln lassen, ggf. esslöffelweise mehr Wasser zugeben.



In einem tiefen Teller 2EL Mehl mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. In einem weiteren Teller 1 Ei verquirlen. Die **Kokosraspel** und die **Semmelbrösel** in einem dritten Teller mit mit je 1 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.



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 mittelgroßen Pfanne mit 3EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in 5-7Min. goldbraun und gar braten, auf Küchentrepp abtropfen lassen. Das **Kokos-Hähnchen** auf den **Brokkoli-Nudeln** anrichten und servieren.



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



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. [!\[\]\(235bfe13ebf007ce2eea9e689707fac7_img.jpg\)](#) [!\[\]\(bbad87fcdf5285698c00ff2227464bf2_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f40fcf1439bdf0ff0174e7d9c96d1715_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**