



Sobanudeln mit Kung-Pao-Hähnchen

und zarten Karotten



ca. 25min



4 Portionen

Einfach kann so lecker sein ... oder andersrum? Ist auch egal, denn diese würzigen Sobanudeln vereinen beide Eigenschaften und scheren sich nicht um deren Reihenfolge. Ergänzt werden sie durch frische Karotten und unsere Variante des populären und allseits beliebten Hähnchens im Kung-Pao-Style, dem pikante Chilipaste und herzhaft-salzige Sojasauce den besonderen Pfiff verleihen.

Was du von uns bekommst

- 600g Soba-Nudeln ¹
- 2 Karotten
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 25g koreanische Chilipaste ^{1,2}
- 100ml Tamari-Sojasauce ²

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Honig
- 2EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 724kcal, Fett 15.1g, Kohlenhydrate 95.8g, Eiweiß 44.0g



1. Nudeln kochen

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. $\frac{2}{3}$ **der Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und gründlich mit kaltem Wasser abspülen.



4. Pfanne fertigbaren

Die Pfanne mit ca. 400ml Wasser und der **Sojasauce** ablöschen. Je 2EL Honig und (Weißwein-)Essig einrühren und alles 4-5Min. köcheln lassen, bis die **Karotten** gar sind.



2. Zutaten schneiden

Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und schräg in sehr dünne Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in dünne Scheibchen schneiden. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Mit je 1 kräftigen Salz und Pfeffer würzen und in 2EL Mehl wenden.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Nudeln** in die Pfanne geben und untermengen. Das **Hähnchen Kung-Pao-Style** mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.



3. Fleisch & Gemüse anbraten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 3EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min. anbraten. Den **Knoblauch**, die **Karotten** und die $\frac{1}{2}$ **der Chilipaste** (oder mehr nach Geschmack) zufügen und ca. 2Min. mitbraten.



6. Knollig warm

Diese leckere Asia-Pfanne kitzelt die Zunge mit Chilipaste und erzeugt so wohlige Wärme im Körper der Essenden. Uns fallen aber auf Anhieb noch etwa 20 weitere scharfe Leckereien ein – allen voran Ingwer. Die pikante Knolle, die genau genommen eine Wurzel ist, punktet mit Frische und milder Fruchtigkeit. Gehackt oder fein gerieben unter das Gemüse gemischt gibt auch wenig Ingwer viel Geschmack.