



Sobanudeln mit Kung-Pao-Hähnchen

und zarten Karotten



ca. 25min



2 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

- 300g Soba-Nudeln ¹
- 1 Karotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 25g koreanische Chilipaste ^{1,2}
- 50ml Tamari-Sojasauce ²

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- mittelgroßer 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 759kcal, Fett 18.9g, Kohlenhydrate 95.8g, Eiweiß 44.1g

1

1. Nudeln kochen

In einem mittelgroßen 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.

2

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 Prise Salz und Pfeffer würzen und in 1EL Mehl wenden.

3

3. Fleisch & Gemüse anbraten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL 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.

4

4. Pfanne fertigbaren

Die Pfanne mit ca. 200ml Wasser und der **Sojasauce** ablöschen. Je 1EL Honig und (Weißwein-)Essig einrühren und alles 3-4Min. köcheln lassen, bis die **Karotten** gar sind.

5

5. Fertigstellen & servieren

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

6

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.