



Kalte Udon-Nudeln mit Hähnchen

an Gemüse und Sesam-Soja-Sauce



ca. 25min



3-4 Personen

Kalte Nudeln – schmeckt das überhaupt? Na klar! Was zunächst merkwürdig klingt, ist eigentlich kaum etwas anderes als ein Nudelsalat. Wir kochen ein paar leckere Udon-Nudeln, lassen sie kurz abkühlen und vereinen sie dann mit knackig gebratenem Gemüse, saftigem Fleisch und einer vollmundigen, herzhaften Sesam-Soja-Sauce. Keine Sorge, Eiswürfel und Co. kommen hier nicht zum Einsatz. Unser Rat: unbedingt probieren!

Was du von uns bekommst

- 450g Udon-Nudeln ¹
- 2 Karotten
- 2 Zucchini
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 2 Stücke Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 50ml Tamari-Sojasauce ³
- 50g Tahini ²

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Honig
- Salz
- Pflanzenöl
- Balsamicoessig ⁴

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

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 792kcal, Fett 20.6g, Kohlenhydrate 99.6g, Eiweiß 47.5g



1. Gemüse schneiden

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Karotten** und die **Zucchini** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Karotten** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 2EL Pflanzenöl und 1 Prise Salz bei starker Hitze ca. 5Min. anbraten, dabei gelegentlich rühren.



4. Sauce zubereiten

¾ des Ingwers (oder mehr nach Geschmack) fein reiben. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Sojasauce** mit dem **Ingwer**, dem **Tahini**, dem **Knoblauch**, 4TL Balsamicoessig, 2TL Honig und 4EL Wasser zu einer **Sauce** verrühren.



2. Nudeln kochen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 4-6Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



5. Fertigstellen & servieren

Die **½ der Fleisch-Gemüse-Mischung** aus der Pfanne nehmen und für die Garnitur beiseitestellen. Die abgekühlten **Nudeln** und das **restliche Gemüse** und **Fleisch** mit der **Sauce** vermengen, ggf. mit mehr Balsamicoessig abschmecken. Das bereitgestellte **Gemüse** und **Fleisch** auf den **Nudeln** anrichten und servieren.



3. Fleisch & Gemüse braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Das **Fleisch** und die **Zucchini** zu den **Karotten** in die Pfanne geben, mit Salz würzen und unter gelegentlichem Rühren in ca. 6Min. braun und gar braten. Die Pfanne vom Herd nehmen, dabei dürfen das **Fleisch** und das **Gemüse** ruhig etwas abkühlen.



6. Scharfe Schale

Wusstest du schon? Wenn Ingwer gerieben wird, muss er nicht zwangsläufig geschält werden – daher sparen wir uns diesen Schritt einfach. Durch das Reiben löst sich die Schale fast von ganz allein ab. Und bloß keine Sorge, falls doch kleine Stückchen übrig bleiben: Die Schale ist nämlich durchaus essbar.