



Indonesische Hähnchen-Udon-Pfanne

mit grünen Bohnen und eingelegtem Gemüse



20-30min



2 Personen

Für dieses Gericht schicken wir dir frische Udon-Nudeln, sodass die leckere Pfanne mit knackigem Gemüse und zartem Hähnchen wirklich ruck, zuck zubereitet ist! Als raffinierte und erfrischende Beilage servierst du eingelegte Paprika und Gurke.

Was du von uns bekommst

- 400g frische Udon-Nudeln 1
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 rote Paprika
- 1 Minigurke
- 1 Karotte
- 1 Packung grüne Bohnen
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehne
- 1 rote Peperoni
- 1 Packung Teriyakisauce ^{1,6}
- 2 Päckchen Tomatenketchup

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Wok oder Pfanne
- Wasserkocher
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 753kcal, Fett 16.8g, Kohlenhydrate 102.2g, Eiweiß 41.8g



1. Fleisch anbraten

In einem Wasserkocher ausreichend Wasser für die **Nudeln** aufkochen. Das **Fleisch** trocken tupfen und in ca. 1cm breite Streifen schneiden. In einem Wok oder in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. rundum anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf einem Teller beiseitestellen. Den Wok oder die Pfanne aufbewahren.



2. Gemüse schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Gurke** in dünne Scheiben schneiden. Die **Karotte** schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Enden der **Bohnen** entfernen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben. Die **Peperoni** längs halbieren, für weniger Schärfe entkernen und fein würfeln.



3. Gemüse anbraten

Den Wok oder die Pfanne erneut erhitzen und die **Zwiebeln**, den **Knoblauch** und die **Peperoni nach Geschmack** 1-2Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Die **1/2 der Paprikastreifen**, die **Karotten** und die **Bohnen** dazugeben und ca. 5Min. mitbraten. Die **Teriyakisauce** mit dem **Tomatenketchup**, 2-3EL Wasser, 1TL Zucker sowie Salz und Pfeffer zu einer **Würzsauce** verrühren.



4. Gemüse einlegen

2EL Essig mit 1/2TL Salz und 1/2TL Zucker verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die **restlichen Paprikastreifen** und die **Gurkenscheiben** hinzugeben, alles gut vermengen und bis zum Servieren beiseitestellen. Das heiße Wasser über die **Nudeln** gießen, 1-2Min. ziehen lassen und anschließend in ein Sieb abgießen.



5. Fleisch hinzugeben

Das **Fleisch** und die **1/2 der Würzsauce** zum **Gemüse** in die Pfanne geben und alles gut vermengen.



6. Nudeln untermengen

Die **Nudeln** und die **restliche Würzsauce** in die Pfanne geben und untermengen. Ggf. etwas Wasser hinzugeben. Die **Hähnchen-Udon-Pfanne** mit dem eingekochten **Gemüse** servieren.