



Indonesische Hähnchen-Udon-Pfanne

mit grünen Bohnen und eingelegtem Gemüse



20-30min



3-4 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.

- 600g frische Udon-Nudeln ¹
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 rote Paprika
- 1 Gurke
- 2 Karotten
- 1 Packung grüne Bohnen
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Peperoni
- 2 Packungen Teriyakisauce ^{1,6}
- 3 Päckchen Tomatenketchup

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 585kcal, Fett 12.3g,
Kohlenhydrate 77.0g, Eiweiß 36.8g



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 1-2EL 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.



4. Gemüse einlegen

2-3EL Essig mit 1/2EL Salz und 1/2EL 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.



2. Gemüse schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in Streifen schneiden. Die **Gurke** in dünne Scheiben schneiden. Die **Karotten** 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.



5. Fleisch hinzugeben

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



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.



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 eingelegten **Gemüse** servieren.