



Udon-Hähnchen in süß-salziger Sauce

gebraten mit Karotten und Lauchzwiebeln



ca. 25min



2 Portionen

Hand aufs Herz: süß oder salzig beim Popcorn im Kino? Alle, die jetzt empört denken: „Wieso entscheiden? Beides mischen!“ – ihr werdet unser heutiges Rezept lieben. Und alle anderen wahrscheinlich auch, denn unsere süß-salzige Kombination offenbart sich in Form einer leckeren Sauce, die sich harmonisch an Nudeln, Hähnchen und Gemüse schmiegt und die Geschmacksknospen bei jedem Bissen fast explodieren lässt. Einfach probieren!

- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Karotten
- 1 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 400g frische Udon-Nudeln ¹
- 25ml Tamari-Sojasauce ²
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz

- 1TL Honig oder Zucker
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne oder Wok
- Sieb

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

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

Energie 620kcal, Fett 16.1g,
Kohlenhydrate 79.8g, Eiweiß 36.5g



Den **weißen** und den **grünen Teil** der **Lauchzwiebeln** getrennt in dünne Ringe schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen und in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Das **Fleisch** mit Küchenkrepp trocken tupfen und großzügig mit Salz und Pfeffer würzen.



In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Karotten** und die **weißen Lauchzwiebelringe** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1 EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 4-5Min. anbraten, bis sie weich werden. Das **Fleisch** zugeben und 3-5Min. mitbraten.



Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 2-3Min. bissfest kochen, dabei zwischendurch umrühren, um die **Nudeln** voneinander zu trennen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



Die **Sojasauce** mit **½TL Brühgewürz**, 1TL Honig oder Zucker und 2EL warmem Wasser verrühren, nach Geschmack mehr **Brühgewürz** unterrühren und beiseitestellen.



Die **Nudeln** und die **Sauce** in die Pfanne geben, gleichmäßig untermengen und mit Pfeffer abschmecken. Die **Nudeln** mit den **grünen Lauchzwiebelringen** bestreut servieren.



Das ist alles wahnsinnig lecker, aber es fehlt ein bisschen Crunch? Da haben wir eine Idee: Nutze die Zeit, in der die Nudeln kochen, einfach dafür, ein paar der weißen Lauchzwiebelringe in etwas Mehl zu wenden und mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze knusprig auszubraten. Am Ende werden sie dann als krosses Topping über das fertige Gericht gestreut. Guten Appetit!