



Ramen mit Hähnchen und Ei

mit Miso und Udon-Nudeln



20-30min



3-4 Personen

Der Name „Ramen“ steht für die bekannte japanische Nudelsuppe. Aber bis ins Land der aufgehenden Sonne musst du heute nicht reisen, um in den Genuss dieser köstlichen und wärmenden Speise zu kommen. In deiner Box haben wir für dich von saftigem Hähnchen über frische Shiitakepilze und Udon-Nudeln hin zu aromatischer Misopaste alles zusammengestellt, was du für deinen fernöstlichen Feierabendschmaus brauchst. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 300g Udon-Nudeln ¹
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 2 Päckchen Misopaste ^{1,6}
- 2 Packungen Shiitakepilze
- 2 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 4 Bio-Eier ³
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 rote Peperoni

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Töpfe
- Messbecher
- Sieb

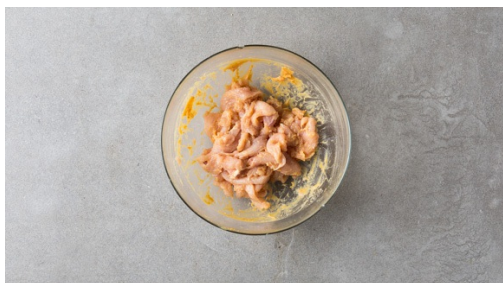
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 594kcal, Fett 16.7g, Kohlenhydrate 61.5g, Eiweiß 46.6g



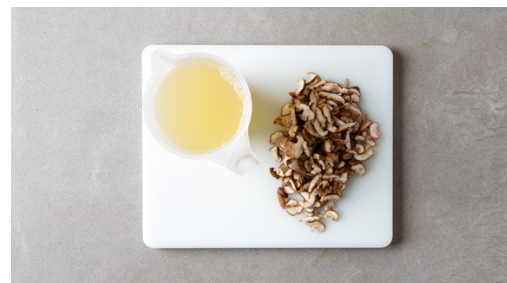
1. Fleisch würzen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in dünne Streifen schneiden und mit der **Misopaste** vermengen.



4. Eier kochen

Ggf. ausreichend Wasser für die **Eier** zum Kochen bringen oder das **Nudelwasser** aus dem vorigen Schritt verwenden. Die **Eier** in das kochende Wasser geben und in 6-7Min. wachsw weich kochen, dann abgießen, kalt abschrecken und schälen.



2. Pilze schneiden

Die **Pilze** ggf. säubern und in feine Scheiben schneiden, die Stiele entfernen. Das **Brühwürz** in 1,4L heißem Wasser auflösen.



5. Suppe zubereiten

Inzwischen die **Pilze** in einem zweiten mittelgroßen Topf mit 1-2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. goldbraun anbraten. Dann das **Fleisch** dazugeben und 1-2Min. mitbraten. Mit der **Brühe** ablöschen und die **Suppe** 3-4Min. auf niedriger Hitze ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Nudeln kochen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. Die **Nudeln** entweder in ein Sieb abgießen oder aus dem Wasser nehmen und das kochende Wasser für die Zubereitung der **Eier** im nächsten Schritt verwenden.



6. Garnitur vorbereiten

Die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden. Die **Peperoni** in feine Ringe schneiden und ggf. für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Die **Nudeln** kurz in der **Suppe** erwärmen. Die **Eier** halbieren. Die **Suppe** auf tiefe Schalen oder Teller verteilen, mit den **Eiern**, den **Lauchzwiebeln** und den **Peperoniringen** garnieren und servieren.