



Udon-Nudeln mit Hähnchenbrust

mit knackigem Pak Choi und Sesam



20-30min



3-4 Personen

Udon-Nudeln sind eine beliebte Nudelsorte Japans und werden dort traditionell seit Jahrhunderten zubereitet. Wir verwenden die dicken Weizennudeln heute in einer schnellen Nudelpfanne mit zarten Hähnchenstreifen, frischem Pak Choi, Ingwer und Limette. Würzige Sojasauce darf natürlich nicht fehlen, verfeinert wird alles mit Sesam. Schnell und köstlich!

Was du von uns bekommst

- 300g Udon-Nudeln ¹
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 2 Packungen Sojasauce ^{1,6}
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl ¹¹
- 2 Pak Choi
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Stangensellerie ⁹
- 1 Stück frischer Ingwer
- 2 unbehandelte Limetten
- 1 Päckchen Sesam ¹¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sellerie (9), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 490kcal, Fett 6.7g, Kohlenhydrate 63.7g, Eiweiß 40.2g



1. Fleisch vorbereiten

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und quer zur Faser in ca. 0,5cm dünne Streifen schneiden. Die **1/2 der Sojasauce** mit **1EL Sesamöl** und 1 Prise Salz verrühren. Die **Hähnchenstreifen** mit der **Marinade** vermengen und bis zur weiteren Verwendung beiseitestellen.



4. Nudeln kochen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, kurz kalt abspülen und abtropfen lassen.



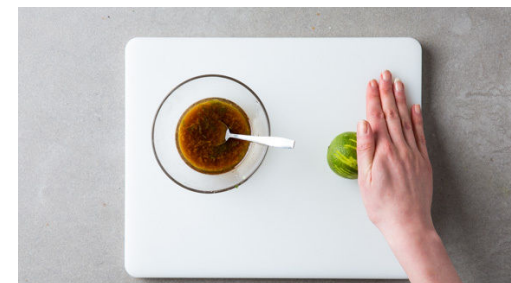
2. Gemüse schneiden

Den **Pak Choi** in ca. 1,5cm breite Streifen schneiden, dabei die **weißen** und **grünen Teile** voneinander trennen und beiseitelegen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Streifen schneiden. Den **Stangensellerie** in ca. 0,5cm dünne, schräge Streifen schneiden.



5. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne bei starker Hitze 2-3Min. scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen.



3. Sauce anrühren

Den **Ingwer** schälen, fein reiben und mit der **restlichen Sojasauce**, dem **restlichen Sesamöl**, dem **Knoblauch**, 1/2TL Zucker und 3-4EL Wasser verrühren. Die **Limettenschale** abreiben. Die **Limetten** mit Druck auf der Arbeitsfläche rollen, dann halbieren und auspressen.



6. Nudelpfanne fertigstellen

Die **weißen Pak-Choi-Streifen**, den **Sellerie** und die **Sauce** in die Pfanne geben und das **Gemüse** 1-2Min. bei mittlerer Hitze braten. Die **grünen Pak-Choi-Streifen**, die **Nudeln** und das **Fleisch** dazugeben und 1Min. mitbraten. Nach Geschmack mit dem **Limettensaft** und dem **-abrieb** würzen und die **Nudelpfanne** mit den **Lauchzwiebeln** und dem **Sesam** bestreut servieren.