



Karamellisiertes Hähnchenfilet

auf Erdnuss-Udon-Nudeln mit Brokkoli



ca. 20min



2 Personen

Udon-Nudeln eignen sich nicht nur klassisch für Suppen, sondern machen sich auch ganz hervorragend in leckeren Pfannengerichten. Die cremige Erdnusssauce mit Sesam passt bestens zum knackigen Brokkoli und dem zarten Hähnchenfleisch, das dank einer wohlschmeckenden Karamellschicht aus süßer und salziger Sojasauce besonders aromatisch und würzig ist. Probier es aus!

- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Stangensellerie ⁹
- 1 Lauchzwiebel
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Päckchen Erdnussbutter (Pindakaas) ⁵
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl ¹¹
- 1 Päckchen Sojasauce ^{1,6}
- 1 Packung Ketjap Manis ⁶
- 300g Udon-Nudeln ¹
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Brokkoli
- 1 Päckchen schwarzer Sesam ¹¹

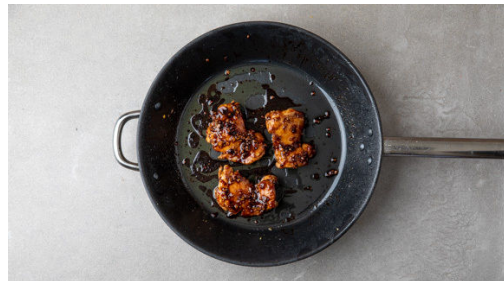
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Zitronenpresse
- Sieb

Energie 852kcal, Fett 32.3g,
Kohlenhydrate 82.5g, Eiweiß 52.1g



Den **Ingwer** schälen und fein würfeln. Den **Sellerie** längs halbieren und schräg in feine Streifen schneiden. Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden. Die **Limette** halbieren und auspressen. Die **Erdnussbutter**, das **Sesamöl**, **2TL Limettensaft**, die **Sojasauce** und **1EL Ketjap Manis** mit 1EL Pflanzenöl verrühren.



Die Temperatur reduzieren und das **restliche Ketjap Manis** über das **Fleisch** gießen und weitere 3–5 Min. braten, bis das **Hähnchen** appetitlich karamellisiert ist. Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller abgedeckt ruhen lassen.



In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, die **1/2 der Nudeln** in den Topf geben und in 3-4Min. bissfest kochen. **Tipp:** Wer großen Hunger hat, kann auch mehr **Nudeln** verwenden. Ca. **1 Tasse Nudelwasser** abschöpfen, dann die **Nudeln** in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen.



Den **Brokkoli** in 2-3cm große Röschen schneiden. Den **restlichen Ingwer** in derselben Pfanne mit 1EL Pflanzenöl erhitzen, dann den **Brokkoli** und 2-3EL Wasser dazugeben und abgedeckt bei mittlerer Hitze 3-4Min. dämpfen. Anschließend ohne Deckel köcheln lassen, bis das Wasser verdampft ist.



Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trockentupfen, in **3-4 gleich große Stücke** schneiden und mit Salz und Pfeffer einreiben. Die **1/2 des Ingwers** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 30Sek. anbraten. Das **Fleisch** dazugeben und bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 3-4Min. anbraten.



Die **Nudeln**, die **Erdnussauce** und die **1/2 des Sesams** in die Pfanne geben, alles gut vermengen und 1Min. erwärmen. Ggf. etwas **Nudelwasser** hinzugeben, bis die **Nudeln** rundum gleichmäßig mit **Sauce** bedeckt sind. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden, auf den **Nudeln** anrichten und mit dem **Sellerie**, den **Lauchzwiebeln** und dem **restlichen Sesam** garniert servieren.