

# MARLEY SPOON



## Hoisin-Hähnchen auf würziger Brühe

mit Tomaten, Lauch und Glasnudeln



20-30min



4 Portionen

Wir haben mal wieder Lust auf Suppe. Gesagt, getan! Dürfen wir vorstellen: unsere leckere Glasnudel-Gemüse-Suppe mit saftigem Hähnchen. Letzteres wird mit würziger Hoisinsauce mariniert und erhält dadurch ein tolles herzhaftes Aroma, das perfekt zur Suppe passt. In der würzigen Sojabrühe baden zarter Lauch, aromatische Tomaten und feine Glasnudeln, die sich wunderbar mit Stäbchen aus der dampfenden Suppe fischen lassen.

## Was du von uns bekommst

- 2 Stangen Lauch
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Tomaten
- 200g Vermicelli-Glasnudeln
- 2 Pck. Hühnerbrühwürz
- 50ml Tamari-Sojasauce <sup>4</sup>
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 100ml Hoisinsauce <sup>1,3,4</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 3EL Butter <sup>2</sup>
- Salz und Pfeffer
- Essig

## Küchenutensilien

- Wasserkocher
- großer Topf
- große Pfanne
- Küchenpinsel
- Messbecher
- Sieb

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

## Allergene

Gluten (1), Milch (2), Sesamsamen (3), Sojabohnen (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 494kcal, Fett 12.4g, Kohlenhydrate 60.7g, Eiweiß 34.1g



### 1. Zutaten vorbereiten

Den **Lauch** längs halbieren und quer in dünne Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Tomaten** in 0,5-1cm große Stücke schneiden. Im Wasserkocher ausreichend Wasser für die **Nudeln** aufkochen.



### 4. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, horizontal halbieren und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. In einer großen Pfanne mit 1EL Butter bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite in 3-4Min. durchbraten, dann die Hitze reduzieren und das **Fleisch** mit der **Hoisinsauce** bepinseln. Ca. 30Sek. weiter braten, dann das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen.



### 2. Gemüse anbraten

Den **Lauch** und den **Knoblauch** in einem großen Topf mit 2EL Butter bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten, bis sie beginnen, weich zu werden. Die **Tomaten** und je 1 Prise Salz und Pfeffer zugeben und 4-5Min. weiter braten, dabei die **Tomaten** leicht zerdrücken.



### 5. Nudeln kochen & servieren

Die **Nudeln** mit heißem Wasser bedecken und 3-5Min. gar ziehen lassen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dann in die **Brühe** rühren. Das **Fleisch** in Streifen schneiden, auf der **Brühe** anrichten und servieren.



### 3. Brühe kochen

1,2L Wasser,  $\frac{3}{4}$  des **Brühwürzes** und die **Sojasauce** angießen und aufkochen lassen, dann 6-8Min. köcheln, bis das **Gemüse** weich ist. Mit 2EL hellem Essig, Salz, Pfeffer und mehr **Brühwürz nach Geschmack** würzen.



### 6. Schnipp schnapp

Die Vermicelli-Reisnudeln sind ziemlich lang. Du kannst sie wie Spaghetti mit einer Gabel aufdrehen, aber wenn du die Brühe lieber nur mit einem Löffel isst, dann schneide die Nudeln nach dem Kochen im Sieb ein paar Mal mit einer sauberen Schere durch.