



## Würziges Hähnchen auf Sobaudeln

mit Orange und grünen Bohnen



ca. 25min



2 Personen

Ist es ein Vogel? Ist es ein Flugzeug? Na ja, irgendwie ist es ein Vogel ... Was hier gleich einem Jugendstilgemälde auf deinem Teller gelandet ist, verfügt definitiv über eine Superkraft: Es macht glücklich! Zartes Hähnchen, das wir vorher mit Teriyakisauce verfeinert haben, trifft auf grüne Bohnen und Karotten, für den dezenten Frischekick sorgt Orange, leicht nussig wird es durch Sobaudeln. Wir fliegen auf dieses Gericht!



## Was du von uns bekommst

- 1 Packung grüne Bohnen
- 300g Soba-Nudeln<sup>1</sup>
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Teriyakisauce<sup>1,6</sup>
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 unbehandelte Orange
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Karotte
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl<sup>11</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

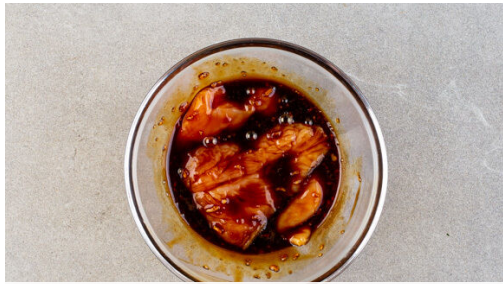
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

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

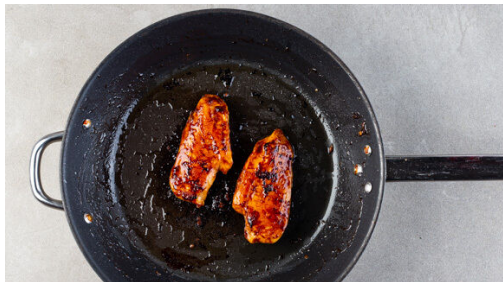
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 676kcal, Fett 12.3g, Kohlenhydrate 89.6g, Eiweiß 47.6g



### 1. Fleisch vorbereiten

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Bohnen** und die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Knoblauch** schälen, sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken und mit der **Teriyakisauce** und 1EL Essig verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen, horizontal halbieren und mit der **1/2 der Würzsauce** einreiben. Die **restliche Würzsauce** beiseitestellen.



### 4. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2TL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 3-4Min. anbraten, bis das **Fleisch** durch ist. Die Hitze ggf. auf die mittlere Stufe reduzieren, falls das **Fleisch** zu dunkel wird.



### 2. Bohnen schneiden

Die Enden der **Bohnen** abschneiden und die **Bohnen** quer halbieren.



### 3. Bohnen und Nudeln garen

Die **Bohnen** in das kochende Wasser geben und 6-8Min. abgedeckt bei starker Hitze kochen lassen. Die **1/2 der Nudeln** nach 3Min. hinzugeben, gut unterrühren und die restliche Garzeit mitkochen lassen. **Tipp:** Wer großen Hunger hat, kann auch mehr **Nudeln** verwenden. Die **Bohnen** und die **Nudeln** in ein Sieb abgießen und **gründlich** mit kaltem Wasser abschrecken.



### 5. Salat vorbereiten

Die **Orangenschale** so herunterschneiden, dass die weiße Haut vollständig vom **Fruchtfleisch** entfernt wird. Anschließend die **Filets** vorsichtig aus den weißen Zwischenräumen schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln.



### 6. Salat fertigstellen

Die **restliche Würzsauce** mit dem **Sesamöl**, 1-2EL Essig und 1/2TL Salz verrühren und die **Nudeln**, die **Bohnen**, die **Orangen** und die **Karotten** mit dem **Dressing** vermengen. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden, auf dem **Salat** anrichten und mit den **Lauchzwiebeln** garniert servieren