



Würziges Hähnchen auf Sobaudeln

mit Orange und grünen Bohnen



ca. 25min



3-4 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!

- 2 Packungen grüne Bohnen
- 300g Sobanudeln ¹
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Packungen Teriyakisauce ^{1,6}
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 2 unbehandelte Orangen
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Karotten
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

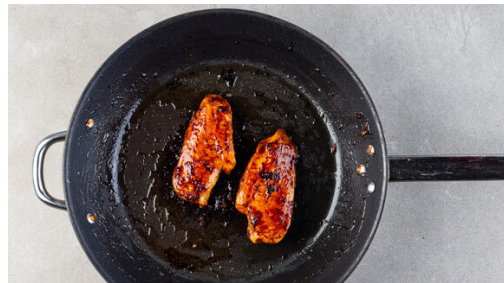
- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

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

Energie 663kcal, Fett 11.1g,
Kohlenhydrate 89.5g, Eiweiß 47.6g



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 2EL Essig verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit der **1/2 der Würzsauce** einreiben. Die **restliche Würzsauce** beiseitestellen.



Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1EL 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.



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



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



Die **Bohnen** in das kochende Wasser geben und 6-8Min. abgedeckt bei starker Hitze kochen lassen. Die **Nudeln** nach 3Min. hinzugeben, gut unterrühren und die restliche Garzeit mitkochen lassen. Die **Bohnen** und die **Nudeln** in ein Sieb abgießen und **gründlich** mit kaltem Wasser abschrecken.



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