



## RS Kalte Udon-Nudeln mit Hähnchen

an Gemüse und Sesam-Soja-Sauce



ca. 25min



4 Portionen

Kalte Nudeln - schmeckt das überhaupt? Na klar! Was zunächst merkwürdig klingt, ist eigentlich kaum etwas anderes als ein Nudelsalat. Wir kochen ein paar leckere Udon-Nudeln, lassen sie kurz abkühlen und vereinen sie dann mit knackig gebratenem Gemüse, saftigem Fleisch und einer vollmundigen, herzhaften Sesam-Soja-Sauce. Keine Sorge, Eiswürfel und Co. kommen hier nicht zum Einsatz. Unser Rat: unbedingt probieren!

## Was du von uns bekommst

- 450g Udon-Nudeln <sup>1</sup>
- 2 Karotten
- 2 Zucchini
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 2 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 50ml Tamari-Sojasauce <sup>3</sup>
- 50g Tahini <sup>2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 2TL Honig
- Salz
- Pflanzenöl
- Balsamicoessig <sup>4</sup>

## Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Sieb

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

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 792kcal, Fett 20.6g, Kohlenhydrate 99.6g, Eiweiß 47.5g



### 1. Gemüse schneiden

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Karotten** und die **Zucchini** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Den **weißen Teil** und den **grünen Teil der Lauchzwiebel** getrennt in feine Ringe schneiden.



### 4. Fleisch & Gemüse braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Das **Fleisch**, die **Zucchini** und die **weißen Lauchzwiebelringe** zu den **Karotten** in die Pfanne geben, mit Salz würzen und unter gelegentlichem Rühren in ca. 6Min. braun und gar braten. Die Pfanne vom Herd nehmen, dabei dürfen das **Fleisch** und das **Gemüse** ruhig etwas abkühlen.



### 2. Karotten braten

Die **Karotten** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 2EL Pflanzenöl und 1 Prise Salz bei starker Hitze ca. 5Min. anbraten, dabei gelegentlich rühren.



### 5. Sauce zubereiten

$\frac{3}{4}$  des **Ingwers** (oder mehr nach Geschmack) fein reiben. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Sojasauce** mit dem **Ingwer**, dem **Tahini**, dem **Knoblauch**, 4TL Balsamicoessig, 2TL Honig und 4EL Wasser zu einer **Sauce** verrühren.



### 3. Nudeln kochen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 4-6Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



### 6. Fertigstellen & servieren

Die  $\frac{1}{2}$  der **Fleisch-Gemüse-Mischung** aus der Pfanne nehmen und für die Garnitur beiseitestellen. Die abgekühlten **Nudeln** und das **restliche Gemüse** und **Fleisch** mit der **Sauce** vermengen, ggf. mit mehr Balsamicoessig abschmecken. Das bereitgestellte **Gemüse** und **Fleisch** auf den **Nudeln** anrichten und mit den **grünen Lauchzwiebelringen** garniert servieren.