

# MARLEY SPOON



## RS Sobanudeln mit Kung-Pao-Hähnchen

mit Karotten, Lauchzwiebeln und Sesam



ca. 25min



4 Portionen

Einfach kann so lecker sein ... oder andersrum? Ist auch egal, denn diese würzigen Sobanudeln vereinen beide Eigenschaften und scheren sich nicht um deren Reihenfolge. Ergänzt werden sie durch Karotten und Lauchzwiebeln. Unsere Variante des populären und allseits beliebten Hähnchens im Kung-Pao-Style verbindet pikante Chilipaste und herzhaft-salzige Sojasauce. Sesam obendrauf, fertig!

## Was du von uns bekommst

- 600g Sobanudeln <sup>1</sup>
- 2 Karotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Pck. Sesam <sup>2</sup>
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 2 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 25g koreanische Chilipaste <sup>1,3</sup>
- 100ml Tamari-Sojasauce <sup>3</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Honig
- 2EL Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 724kcal, Fett 15.1g, Kohlenhydrate 95.8g, Eiweiß 44.0g



### 1. Nudeln kochen

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. **2/3 der Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und gründlich mit kaltem Wasser abspülen.



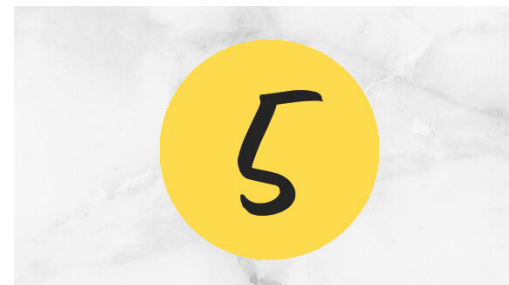
### 4. Fleisch & Gemüse anbraten

Das **Fleisch** in der Pfanne mit 3EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min. anbraten. Die **Knoblauch-Ingwer-Paste**, die **Karotten**, den **weißen Teil der Lauchzwiebeln** und die **1/2 der Chilipaste** (oder mehr nach Geschmack) zufügen und ca. 2Min. mitbraten.



### 2. Zutaten schneiden

Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und schräg in sehr dünne Scheiben schneiden. Den **weißen Teil** und den **grünen Teil der Lauchzwiebeln** getrennt in feine Ringe schneiden.



### 5. Pfanne fertigbaren

Die Pfanne mit ca. 400ml Wasser und der **Sojasauce** ablöschen. Je 2EL Honig und (Weißwein-)Essig einrühren und alles 4-5Min. köcheln lassen, bis die **Karotten** gar sind.



### 3. Fleisch vorbereiten

Den **Sesam** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, der **Sesam** kann schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Mit je 1 kräftigen Salz und Pfeffer würzen und in 2EL Mehl wenden.



### 6. Fertigstellen & servieren

Die **Nudeln** in die Pfanne geben und mit der **1/2 des Sesams** untermengen. Das **Hähnchen Kung-Pao-Style** mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem **restlichen Sesam** und dem **grünen Teil der Lauchzwiebeln** garniert servieren.