



## Hähnchen-Yakitori

auf Udon-Nudeln mit Paprika und Pak Choi



ca. 25min



2 Personen

Yakiwas? Yakuza? Nein, keine Sorge, wir arbeiten zwar heute mit Spießen, aber definitiv für den guten Zweck. Yakitori ist in etwa die japanische Entsprechung des gemeinen Grillspießes - aber natürlich innerhalb der typischen, ortsüblichen Aromen- und Zutatenwelt: Das Gemüse und die Udon-Nudeln werden mit einem raffinierten Saucenmix verfeinert, das Hähnchenschenkelfleisch für die Spieße mit dem ewigen Klassiker Sojasauce. Mmh.

## Was du von uns bekommst

- 300g Udon-Nudeln <sup>1</sup>
- 4 Holzspieße
- 1 Packung Hähnchenschenkelfilet
- 1 Päckchen Reissessig <sup>12</sup>
- 1 Packung Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 1 rote Paprika
- 1 Pak Choi
- 1 Packung Worcestershiresauce <sup>1,4</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 1EL Tomatenketchup
- Pflanzenöl
- Salz
- Zucker

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- Grillpfanne
- große Pfanne
- Sieb

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

### Allergene

Gluten (1), Fisch (4), Sojabohnen (6), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 781kcal, Fett 22.6g, Kohlenhydrate 87.7g, Eiweiß 53.9g



### 1. Fleisch vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Holzspieße** in kaltem Wasser einweichen. Das **Fleisch** trocken tupfen und in 3-4cm große Würfel schneiden. Den **Reissessig** mit der **1/2 der Sojasauce** verrühren, das **Fleisch** untermengen und beiseitestellen.



### 4. Nudeln kochen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 3-5Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



### 2. Gemüse schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Den **weißen Teil des Pak Choi** in ca. 1cm breite Streifen, den **grünen Teil** in 2-3cm breite Streifen schneiden.



### 5. Würzsauce anrühren

Die **Worcestershiresauce** mit der **restlichen Sojasauce**, 1EL Ketchup und 1TL Zucker verrühren.



### 3. Fleisch grillen

Das **Fleisch** auf die **Holzspieße** ziehen, die **übrige Marinade** aufbewahren. Eine Grillpfanne mit etwas Pflanzenöl bepinseln und die **Spieße** bei mittlerer Hitze 10-13Min. rundum grillen, bis das **Fleisch** gar ist.



### 6. Gemüse braten

Die **Paprika** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 3Min. braten. Den **Pak Choi** und 1 Prise Salz zugeben und ca. 2Min. mitbraten. Die **Nudeln** mit der **Würzsauce** und der **übrigen Marinade** untermengen, alles bei starker Hitze 2-3Min. einköcheln lassen und mit Salz abschmecken. Die **Spieße** auf dem **Gemüse-Nudel-Mix** anrichten und servieren.