MARLEY SPOON



Karamellisierte Bio-Hähnchenbrust

auf Erdnuss-Nudeln mit Brokkoli

ca. 20min 2 Portionen

Udon-Nudeln eignen sich nicht nur klassisch für Suppen, sondern machen sich auch ganz hervorragend in leckeren Pfannengerichten. Die cremige Erdnusssauce mit Sesam passt bestens zum knackigen Brokkoli und dem zarten Bio-Hähnchenbrustfleisch, das dank einer wohlschmeckenden Karamellschicht aus süßer und salziger Sojasauce besonders aromatisch und würzig ist. Probier es aus!

Was du von uns bekommst

- 1 Stück Ingwer
- 1 Stangensellerie [1]
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Pck. Erdnussbutter [3]
- 1 Pck. geröstetes Sesamöl [4]
- 25ml Tamari-Sojasauce [5]
- 50ml Ketjap Manis [5]
- 1 Bio-Hähnchenbrustfilet
- 225g Udon-Nudeln [2]
- 1 Brokkoli
- 1 Pck. Sesam [4]

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Sieb

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

Allergene
Enthält: **Sellerie** (1), **Gluten** (2), **Erdnüsse** (3), **Sesamsamen** (4), **Sojabohnen** (5).

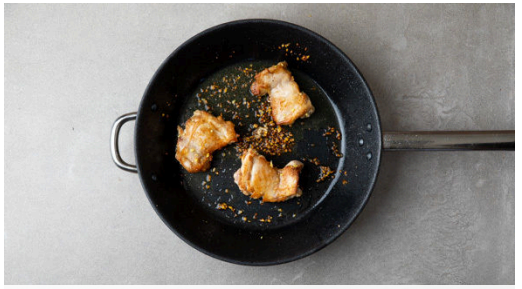
Kann Spuren enthalten von: Eier

Nährwertangaben pro Portion
Energie 1006kcal, Fett 39.0g, Kohlenhydrate 108.3g, Eiweiß 51.6g



1. Gemüse schneiden

Den **Ingwer** schälen und fein würfeln. Den **Sellerie** längs halbieren und schräg in feine Streifen schneiden. Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden. Die **Erdnussbutter**, das **Sesamöl**, 2TL hellen Essig, die **½ der Sojasauce oder mehr nach Geschmack** und **1EL Ketjap Manis** mit 1EL Pflanzenöl verrühren.



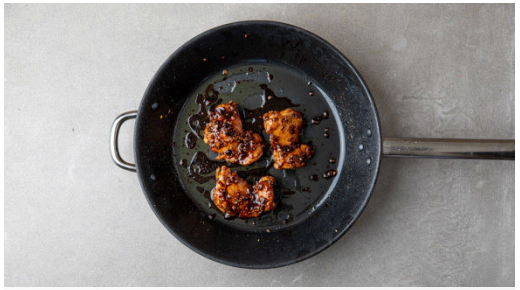
2. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, in **3–4 gleich große Stücke** schneiden und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer einreiben. Die **½ des Ingwers** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 30Sek. anbraten. Das **Fleisch** dazugeben und bei mittlerer bis starker Hitze rundum 3–4Min. anbraten.



3. Nudeln kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 4–6Min. bissfest kochen. Ca. **1 Tasse Nudelwasser** abschöpfen, dann die **Nudeln** in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen.



4. Fleisch glasieren

Die Temperatur reduzieren und das **restliche Ketjap Manis** über das **Fleisch** gießen und weitere 3–5Min. braten, bis das **Fleisch** appetitlich karamellisiert ist. Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller abgedeckt ruhen lassen.



5. Brokkoli braten

Den **Brokkoli** in 2–3cm große Röschen schneiden. Den **restlichen Ingwer** in derselben Pfanne mit 1EL Pflanzenöl erhitzen, dann den **Brokkoli** und 2–3EL Wasser dazugeben und abgedeckt bei mittlerer Hitze 3–4Min. dämpfen. Anschließend ohne Deckel köcheln lassen, bis das Wasser verdampft ist.



6. Nudeln hinzufügen

Die **Nudeln**, die **Erdnusssauce** und die **½ des Sesams** in die Pfanne geben, alles gut vermengen und ca. 1Min. erwärmen. Ggf. etwas **Nudelwasser** hinzugeben, bis die **Nudeln** rundum gleichmäßig mit **Sauce** bedeckt sind. Das **Fleisch** auf den **Nudeln** anrichten und mit dem **Sellerie**, den **Lauchzwiebeln** und dem **restlichen Sesam** garniert servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**