



Hähnchen-Yakitori

auf Udon-Nudeln mit Paprika und Pak Choi



ca. 25min



3-4 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 ¹
- 2 Packungen Hähnchenschenkelfilet
- 50ml Reissessig
- 75ml Sojasauce ^{1,6}
- 2 rote Paprika
- 1 Pak Choi
- 50ml Worcestershiresauce ^{1,4}
- 8 Holzspieße

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Tomatenketchup
- Pflanzenöl
- Salz
- Zucker

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- Grillpfanne
- große Pfanne
- Sieb
- Küchenpinsel

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 659kcal, Fett 19.9g,
Kohlenhydrate 68.8g, Eiweiß 49.0g



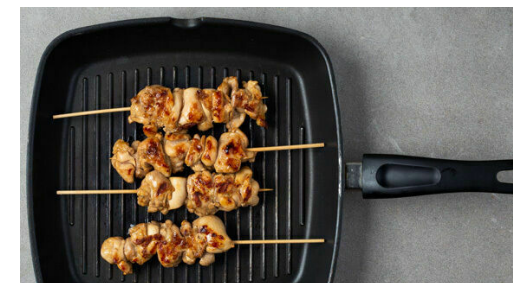
1. Fleisch vorbereiten

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.



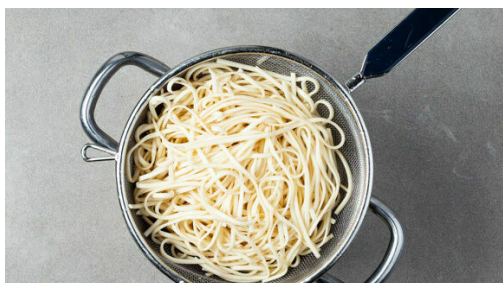
2. Gemüse schneiden

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.



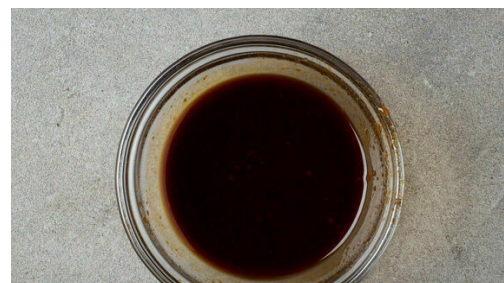
3. Fleisch grillen

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.



4. Nudeln kochen

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



5. Würzsauce anrühren

Die **Worcestershiresauce** mit der **restlichen Sojasauce**, 2EL Ketchup und 2TL Zucker verrühren.



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.