



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 1
- 1 Packung Hähnchenschenkelfilet
- 25ml Reisessig
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 1 rote Paprika
- 1 Pak Choi
- 25ml Worcestershiresauce ^{1,4}
- 4 Holzspieße

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Tomatenketchup
- Pflanzenöl
- Salz
- Zucker

Küchenutensilien

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

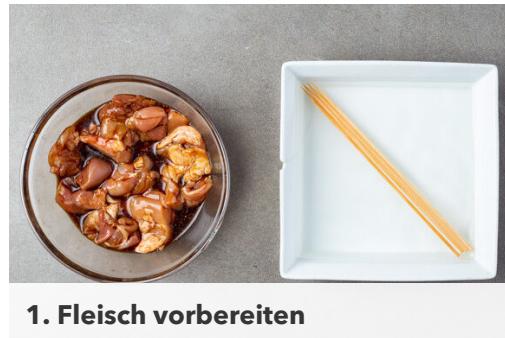
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 697kcal, Fett 22.5g, Kohlenhydrate 70.8g, Eiweiß 51.0g



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 **Reisessig** mit der **1/2 der Sojasauce** verrühren, das **Fleisch** untermengen und beiseitestellen.



4. Nudeln kochen

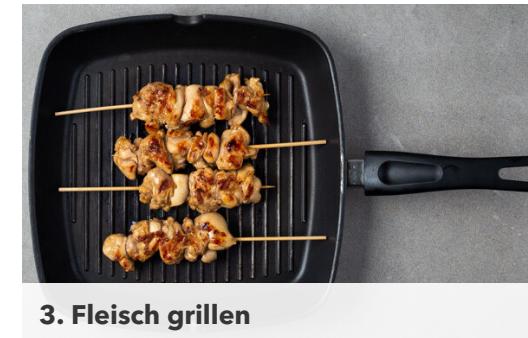
Die **1/2 der Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.

Tipp: Wer großen Hunger hat, kann auch mehr **Nudeln** verwenden.



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.



6. Gemüse braten

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

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.