



## 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.



- 300g Udon-Nudeln <sup>1</sup>
- 1 Packung  
Hähnchenschenkelfilet
- 25ml Reissessig
- 50ml Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 1 rote Paprika
- 1 Pak Choi
- 25ml Worcestershiresauce <sup>1,4</sup>
- 4 Holzspieße

- 1EL Tomatenketchup
- Pflanzenöl
- Salz
- Zucker

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

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

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



#### 4. Nudeln kochen

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



## 5. Würzsauce anrühren

### 3. Fleisch grillen

## 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.