



## Pulled Chicken Asia-Style

auf Soba Nudeln mit Miso und Käse



ca. 25min



2 Personen

Heute überraschst du die Gaumen deiner Gäste mit einem Rezept aus der Fusionsküche! Die Buchweizennudeln werden nämlich ganz luxuriös in Miso und würzigem Käse gewendet, bevor sie mit Lauch, Karotten und Weißkohl Bekanntschaft machen. Der Showstopper ist aber das gezupfte Hähnchenfleisch, das mit Koriander und schwarzem Sesam verfeinert auf dem Nudelgericht thront. Seid bereit für ein Geschmacksabenteuer der Extraklasse!

## Was du von uns bekommst

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 300g Soba Nudeln <sup>1</sup>
- 10g Koriander
- 1 Stückchen Hartkäse <sup>3,7</sup>
- 500g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 1 Päckchen Misopaste <sup>1,6</sup>
- 1 Päckchen schwarzer Sesam <sup>11</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter <sup>7</sup>
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

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

### Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6), Milch (7), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 833kcal, Fett 23.4g, Kohlenhydrate 105.6g, Eiweiß 49.6g



**1. Fleisch garen**

**1 Knoblauchzehne** ungeschält zerdrücken. Das **Fleisch** trocken tupfen, horizontal halbieren und mit dem **Knoblauch** in einem mittelgroßen Topf mit kaltem, gesalzenem Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze abgedeckt 8-10Min. garen, bis das **Fleisch** durch ist. Auf einem Teller beiseitestellen. Das Wasser für die **Nudeln** erneut aufkochen, ggf. etwas Wasser hinzufügen.



**4. Nudeln kochen**

**2/3 der Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Kochwasser** abschöpfen, die **Nudeln** in ein Sieb abgießen, sehr gründlich **mit kaltem Wasser abspülen**, abtropfen lassen und zurück in den Topf geben. **Tipp:** Wer großen Hunger hat, kann auch mehr **Nudeln** verwenden.



**2. Zutaten vorbereiten**

Den **Koriander** **samt Stängeln** grob schneiden. Den **übrigen Knoblauch** schälen und fein reiben oder sehr fein würfeln. Den **Käse** fein reiben.



**3. Gemüse braten**

Den **Knoblauch** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1TL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 30Sek. anbraten. Den **Gemüsemix** zugeben und in 3-5Min. bissfest garen, dann mit 1 Prise Salz würzen. **Tipp:** Wer das **Gemüse** weicher mag, brät es etwas länger.



**5. Nudeln vermengen**

Die **Nudeln** vorsichtig in der **Misopaste**, dem **Käse** und 2EL Butter wenden, dann zu dem **Gemüse** in die Pfanne geben und alles gut vermengen, dabei ggf. löffelweise **Kochwasser** zugeben, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer verfeinern.



**6. Fleisch zerkleinern**

Das **Fleisch** mit den Händen oder zwei Gabeln in längliche Fasern zupfen und anschließend mit dem **Koriander**, der **1/2 des Sesams**, 1TL Pflanzenöl und 2TL hellem Essig vermengen. Die **Nudeln** auf Teller verteilen, das **Fleisch** darauf anrichten und mit dem **restlichen Sesam** garniert servieren.