



## Pulled Chicken Asia-Style

auf Sobanudeln mit Miso und Käse



ca. 25min



3-4 Personen

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

## Was du zu Hause benötigst

- 4EL Butter<sup>7</sup>
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- großer 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 721kcal, Fett 21.9g, Kohlenhydrate 84.8g, Eiweiß 46.0g



1. Fleisch garen



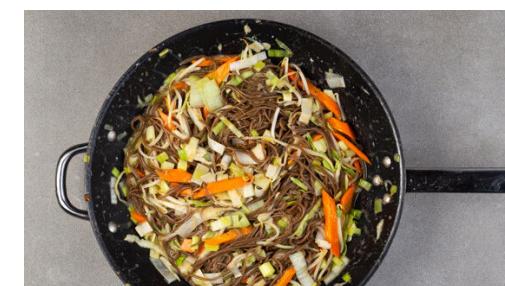
2. Zutaten vorbereiten



3. Gemüse braten



4. Nudeln kochen



5. Nudeln vermengen



6. Fleisch zerkleinern

Die **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.

Die **Nudeln** vorsichtig in der **Misopaste**, dem **Käse** und 4EL 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.

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