



Pulled Chicken Asia-Style

auf Soba-Nudeln mit Miso und Käse



ca. 25min



3-4 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
- 2 Packungen Hähnchenbrustfilet
- 300g Soba-Nudeln ¹
- 10g Koriander
- 2 Stückchen Hartkäse ^{3,7}
- 1kg Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 2 Päckchen Misopaste ^{1,6}
- 1 Päckchen schwarzer Sesam ¹¹

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Butter ⁷
- 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

1 **Knoblauchzehe** ungeschält zerdrücken. Das **Fleisch** trocken tupfen, horizontal halbieren und mit dem **Knoblauch** in einem großen 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

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.



2. Zutaten vorbereiten

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



5. Nudeln vermengen

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.



3. Gemüse braten

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



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**, 1EL Pflanzenöl und 1EL hellem Essig vermengen. Die **Nudeln** auf Teller verteilen, das **Fleisch** darauf anrichten und mit dem **restlichen Sesam** garniert servieren.