



## Hähnchenschenkel-Tempura

auf Udon-Nudeln mit buntem Gemüse

 20-30min  2 personen

Tempura ist die japanische Art, Gemüse, Fleisch oder Fisch in einer luftig-krossen Hülle zu frittieren. Unser zartes, bereits vom Knochen gelöstes Hähnchenschenkfleisch eignet sich prima für ein saftiges und zugleich knuspriges Ergebnis. Wichtig dafür ist, das Öl beim Frittieren gleichmäßig heiß zu halten und die Pfanne nicht zu voll zu laden. Dann wirst du dir und deinen Gästen einen unvergleichlichen Knusperspaß bereiten!

## Wat je van ons krijgt

- 300g udonnoedels <sup>1</sup>
- 2 kipdijfilets
- 150g tarwebloem
- 1 zakje maizena
- 1 zakje poké bowl-kruidenmix  
<sup>11</sup>
- 1 teen knoflook
- 500g verse nasigroenten
- 1 zakje gemberwoksaus <sup>1,6,11,12</sup>
- 25ml sojasaus <sup>1,6</sup>

## Wat je thuis nodig hebt

- 1 ei <sup>3</sup>
- peper en zout
- plantaardige olie

## Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- grote koekenpan of wok
- maatbeker
- garde
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

## Allergenen

gluten (1), eieren (3), soja (6), sesamzaad (11), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

## Voedingswaarde per portie

calorieën 1158kcal, vet 43.5g, koolhydraten 147.3g, eiwit 43.3g



### 1. Fleisch vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für **¾ der Nudeln** zum Kochen bringen. Das **Fleisch** trocken tupfen, in ca. 1cm breite Streifen schneiden und rundum mit Salz und Pfeffer würzen. Das **Fleisch** anschließend in **1EL Mehl** wenden.



### 2. Teig anrühren

Die **½ des restlichen Mehls** mit der **Maisstärke** und 1 Prise Salz vermengen. 1 Ei mit 75ml kaltem Wasser verquirlen, dann mit der **Mehlmischung** zu einem glatten **Teig** vermengen.



### 3. Fleisch frittieren

Das **Fleisch** durch den **Teig** ziehen, bis es gleichmäßig bedeckt ist. Eine mittelgroße Pfanne ca. 1cm hoch mit Pflanzenöl befüllen und stark erhitzen. Das **Fleisch** bei starker Hitze 2-3Min. von jeder Seite frittieren, ggf. portionsweise arbeiten. Das **Fleisch** auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen und das noch heiße **Fleisch** mit der **Gewürzmischung** vermengen.



### 4. Nudeln kochen

**¾ der Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



### 5. Gemüse braten

Inzwischen den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Den **Gemüsemix** und den **Knoblauch** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 5Min. braten, bis das **Gemüse** weich und leicht gebräunt ist.



### 6. Nudeln fertigstellen

Die **Ingwer-Würzsauce**, die **½ der Sojasauce** und 100ml Wasser angießen und die **Sauce** 2-3Min. einköcheln. Das **Gemüse** mit Salz, Pfeffer und ggf. mehr **Sojasauce** abschmecken, dann die **Nudeln** untermengen. Ggf. etwas Wasser dazugeben, falls die **Sauce** zu dickflüssig ist. Die **Nudeln** mit dem **Gemüse** und den **Hähnchenschenkel-Tempura** anrichten und servieren.