



## Schnelle Hähnchen-Udon mit Karotten

und salzig-süßer Sauce



ca. 25min



2 personen

Süß und salzig – eine Geschmackskombination, die Gold wert ist! Für dieses Gericht musst du die Spardose aber nicht plündern, es wurde nämlich mit Liebe und daher ohne geschmackliche Kompromisse kreiert: Also findest du heute elastische, dicke Udon-Nudeln in wunderbar süßer Sojasauce auf deinem Teller. Gespickt mit zartem Hähnchenschenkelfleisch und würzigen Lauchzwiebeln richtet es liebe Grüße an dein Sparschwein aus.



### Wat je van ons krijgt

- 2 bosuïen
- 1 wortel
- 2 kippendijfilets
- 400g verse udonnoedels <sup>1</sup>
- 25ml sojasaus <sup>1,6</sup>
- 1 zakje groentebouillonpoeder

### Wat je thuis nodig hebt

- 1tl honing
- peper en zout
- 15ml plantaardige olie

### Kookgerei

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

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

### Kooktip

Wer keinen Honig hat, kann auch Zucker verwenden.

### Allergenen

gluten (1), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

### Voedingswaarde per portie

calorieën 576kcal, vet 18.3g,  
koolhydraten 73.9g, eiwit 26.3g



#### 1. Gemüse schneiden

Den **weißen** und den **grünen Teil der Lauchzwiebeln** getrennt in feine Ringe schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen und in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden.



#### 2. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen, in ca. 1cm breite Streifen schneiden und großzügig mit Salz und Pfeffer würzen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen.



#### 3. Gemüse & Fleisch braten

Die **Karotten** und die **weißen Lauchzwiebeln** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 4-5Min. anbraten, bis sie weich werden. Das **Fleisch** zugeben und 3-5Min. mitbraten.



#### 4. Nudeln garen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 2-3Min. bissfest kochen, dabei zwischendurch umrühren, um die **Nudeln** voneinander zu trennen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



#### 5. Sauce zubereiten

Die **Sojasauce** mit **½TL Brühgewürz**, 1TL Honig und 2EL warmem Wasser verrühren. Nach Geschmack mehr **Brühgewürz** unterrühren und die **Sauce** beiseitestellen.



#### 6. Fertigstellen & servieren

Die **Nudeln** und die **Sauce** in die Pfanne geben, gleichmäßig untermengen und mit Pfeffer abschmecken. Die **Hähnchen-Udon** mit den **grünen Lauchzwiebeln** bestreut servieren.