

Udon-Nudeln mit Huhn

3 Portionen

60 min

Zubereitung

1 Den Brokkoli und die Karotte in mundgerechte Stücke schneiden, die Schalotten in kleine Würfel schneiden.

2 Die Schalotten in einer (normalen) Pfanne in Erdnussöl bei geringer Hitze glasig dünsten, dabei den Knoblauch gepresst dazu geben. Aus der Pfanne nehmen und sicherstellen dass keine Zwiebeln in der Pfanne verbleiben.

3 Die Cashew-Kerne klein hacken und in einer Pfanne ohne Öl bei niedriger Hitze goldbraun rösten.

4 Währenddessen das Huhn schnetzeln und in Erdnussöl kurz scharf anbraten. Mit etwas Soya-Sauce würzen, aus der Pfanne nehmen und abgedeckt ruhen lassen.

5 Den Fond und die Zwiebeln in die Pfanne geben und unter hoher Hitze einreduzieren lassen.

6 In der Zwischenzeit Brokkoli und Karotte separat (bis kurz vor den gewünschten Gargrad) blanchieren und beiseite stellen.

7 Wenn die Sauce etwas einreduziert ist (ca. 15 Minuten) mit Soya-Sauce und 1-2 TL Sesamöl abschmecken und bei Bedarf mit Stärke abbinden. Kurz aufkochen, dann die Udon-Nudeln hinzugeben. Unter ständigem Rühren die Nudeln voneinander trennen.

8 Das Gemüse und Huhn hinzugeben, vermengen und erhitzen. Bei Bedarf mit etwas Soya-Sauce final abschmecken. Die gerösteten Cashew-Kerne dazugeben, vermengen und servieren.

Zutaten

600 g Udon-Nudeln
 400 g Brokkoli
 1-2 Hühnerbrust-Filets
 1 Karotte
 3 Schalotten
 2 Knoblauchzehen
 400 ml Hühnerfond
 70 g Cashew (natur)
 Soya-Sauce
 Erdnussöl
 1-2 TL Speisestärke
 ggf. Sesamöl

Das Gemüse kann gut ergänzt oder ersetzt werden. Hierfür das Gemüse entsprechend vorbereiten und vorgaren und in Schritt 6 hinzugeben.

Das Huhn kann weggelassen oder durch beliebiges anderes Fleisch (oder Fisch) ersetzt werden.