

Udon Nudeln mit Hähnchen und Asia Krautsalat

Vorbereitung: 20 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

4 Portionen

Für das Hähnchen:

2 Hähnchenbrustfilets

Salz, Pfeffer

4 TL dunkle Sojasoße

Für die Panade:

120 g Mehl

200 ml Wasser

30 g Speisestärke

Prise Salz

1TL Backpulver

1 EL Rapsöl

1/2 Liter Rapsöl

400 g Udon Nudeln

Für die Soße:

300 ml Kokosmilch

etwas geriebener Ingwer, nach Geschmack

1-2 EL Currypaste, je nach Schärfewunsch

Prise Zucker, nach Geschmack

Für den Salat:

3 EL Reisessig

2 TL Honig

5 TL helle Sojasoße

2 EL Sesamöl

einige Spritzer Limettensaft

1 Karotte, in Juliennestreifen

eine halbe rote Paprika, in feinen Streifen

1 Frühlingszwiebel, in feinen Streifen

150 g Weißkohl, fein geschnitten

einige Sojasprossen

1 EL Erdnüsse, geröstet ohne Salz, fein zerhackt oder im Mörser zerkleinert

Schritt 1:

Für den Salat den Reisessig, Honig, Sojasoße und Sesamöl verrühren, den Weißkohl, Karotte, Paprika und Frühlingszwiebel unterrühren, Limettensaft darüber gießen und beiseite stellen.

Schritt 2:

Die Zutaten für die Panade in einer Schüssel zu einem dicklichen Brei verrühren und beiseite stellen.

Schritt 3:

Die Hähnchenbrüste der Länge nach halbieren, so dass es 4 dünne Scheiben ergibt, von beiden Seiten salzen und pfeffern und je Seite einen halben Teelöffel Sojasoße einmassieren. Beiseite stellen.

Schritt 4:

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und leicht salzen, 1/2 Liter Rapsöl in einer Pfanne oder Wok erhitzen (ca. 160°)

Schritt 5:

Die Kokosmilch erwärmen, etwas Ingwer hinein reiben und mit 2-3 EL Currypaste und Zucker (nach Geschmack) abschmecken.

Schritt 6:

Die Hähnchenbrustfilets gut mit der Marinade von allen Seiten bedecken und vorsichtig in das heiße Öl geben. Je Seite ca. 2-3 Minuten, bis sie schön goldbraun sind. Auf einem Blatt von einer Küchenrolle abtropfen lassen.

Schritt 7:

Die Nudeln ins kochende Wasser geben und für 1 Minute köcheln lassen, herausnehmen, abtropfen.

Schritt :

Die Soße auf einen Teller geben, die Nudeln darauf legen, den Salat daneben platzieren und mit einigen gehakten Erdnüssen und ein paar Sprossen garnieren. Die Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden und über die Nudeln legen. Eventuell noch etwas Soße über die Nudeln und das Fleisch geben.