



Asiatische Nudel-Bowl mit Hähnchenbrust

Zutaten (für vier Portionen)

2 Hähnchenbrustfilets
1,2 l Hühnerbrühe
4 Eier
2 Scheiben Toastbrot
600 g japanische Udon-Nudeln (Endgewicht, da keine Trockenware)
2 Karotten
1/4 Sellerieknolle
1/2 Stange Lauch
1 Knoblauchzehe (optional)
1 rote Zwiebel
100 g Sojabohnenkeimlinge frisch
80 g Ingwer frisch
100 g Mehl
Soja-Sauce
Frischer Chili (rot/grün/gelb)
Frischer Koriander
Salz, Pfeffer, Szechuan-Pfeffer, Paprikapulver, Kurkuma, 5-Spices-Gewürzmischung,
Röstzwiebeln

Zubereitung (circa 30 Minuten)

Knoblauch, Sellerie, Karotten, Ingwer und Lauch in feine Streifen (sog. Julienne) schneiden. Zwiebeln in einem Topf anschwitzen, bis sie an den Ecken etwas Farbe angenommen haben. Anschließend das Gemüse hinzugeben. Alles mit einer Prise Salz, Five-Spices-Gewürz und Szechuan-Pfeffer asiatisch würzen. Das Gemüse mit Brühe ablöschen.

Dann die Udon-Nudeln zugeben und circa acht Minuten heiß halten, nicht kochen. Hähnchenbrust der Länge nach durchschneiden, so erhält man vier längliche Stücke. Mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen. Toastbrot entrinden und mit dem Mixer fein zerkrümeln. Eier mit Salz, Pfeffer und etwas Kurkuma würzen, dann verschlagen. Das Toastbrot hineingeben und durchmischen.

Eine Pfanne erhitzen, einen Tropfen Öl hineingeben und ein rund zugeschnittenes Backpapier in die Pfanne legen. Auf das Backpapier ebenfalls etwas Öl geben. Das Hähnchen erst in Mehl wenden, dann durch die Ei-Masse ziehen und in die Pfanne legen. Den Rest der Masse vorsichtig mit einem Löffel auf den Stücken verteilen. Wenn das Ei gestockt ist, wenden. Wiederholen, bis die Eimasse aufgebraucht ist. Bei 140 Grad im Backofen fertigmachen bzw. warmhalten.

Die zuvor hergestellte Brühe erhitzen und erst Sojasauce, frische Sojabohnenkeimlinge, den Abrieb und etwas Saft einer Limette und dann fein geschnittene Chili und Koriandergrün hinzugeben.

In mittelgroße Schüsseln („Bowls“) eine Portion Nudeln und eine Kelle Brühe geben. Das Ganze mit Röstzwiebeln dekorieren. Die Hähnchenbrust dünn aufschneiden und dekorativ auflegen.

Nährwerte pro Portion:

683 kcal – 18 g Fett – 64 g Eiweiß – 71 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist laktosefrei.