Udon-Nudel-Suppe mit grilliertem Pouletfleisch

und Wirz

Die Japaner haben es einfach drauf: Köstliche Rezepte, die nicht nur superschnell gemacht sind, sondern auch supergut schmecken und vermutlich supergesund sind, die japanische Lebenserwartung ist immerhin die höchste der Welt. Auf ein langes, genussreiches Leben! En Guete!

25 Min. *Stufe 1*

Pouletbrust

Udon-Nudeln

Lauch

Eschalotte

Ingwer

Knoblauchzehe

Gewürzmischung

Wirz

Sojasauce

Limette

Koriander

Rüebli

Zimt

Zutaten in Deiner Box*	2 Personen	4 Personen
Pouletbrust	2	4
Udon-Nudeln ⊕ 1)	200 g	400 g
Lauch	1	2
Eschalotte, Ingwer	1	1
Knoblauchzehe, Limette	1	2
Gewürzmischung 15)	2 g	4 g
Wirz ⊕	150 g	300 g
Sojasauce 1) 6)	20 ml	40 ml
Koriander	10 g	20 g
Rüebli, Zimtstange	1	2

Gut im Haus zu haben

Salz, Pfeffer, Öl, Gemüsebouillion

Nährwerte	Energie	Fett	ges. Fettsäuren	Kohlen-hydrate	Ballast-stoffe	Zucker	Eiweiss	Salz
Portion	506 kcal/2119 KJ	21 g	0 mg	33 g	12 g	0 g	32 g	8 g
100 g	84 kcal/353 KJ	4 g	0 mg	6 g	2 g	0 g	5 g	1,2 g

* **Bio** ist uns wichtig. Wenn Du wissen möchtest welche **Zutaten** Bio sind, informiere Dich auf HelloFresh.ch unter **Unsere Lieferanten**.

⊕ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Schüssel, Gemüseraffel, grosser Topf, Backblech, Zitronenraffel und -presse

Allergene

1) Gluten 6) Soja 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Schon gewusst...

... dass Zimt der Verdauung gut tut? Das tut nicht nur im Winter gut, sondern in jeder Jahreszeit.

1 Grillfunktion im Backofen auf 180 °C vorheizen. **Gewürzmischung**, ½ TL **Salz**, **Pfeffer** und 1 EL **Öl** in einer Schüssel vermischen, das **Pouletfleisch** damit bedecken und die **Marinade** einziehen lassen.

BEI 4 PERSONEN MENGEN VERDOPPELN

2 **Rüebli** schälen, der Länge nach halbieren und in dünne Halbmonde schneiden. **Eschalotte** abziehen, halbieren und in Streifen schneiden. **Lauch** waschen, Enden abschneiden und in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Strunk vom **Wirz** entfernen und **Wirz** in Blätter zerteilen. Diese waschen und in 2 cm breite Streifen schneiden.

3 **Knoblauch** abziehen, **Ingwer** mithilfe eines Löffels schälen, dann beide fein reiben. **Koriander** waschen, Blätter abzupfen und Stiele so fein wie möglich schneiden. Die Blätter ganz lassen.

4 **Pouletfleisch** auf ein Backblech setzen und im Backofen 15 Min. grillen. Nach 7 Min. wenden und die andere Seite 7–8 Min. grillen, bis das **Fleisch** gar ist. In etwa ½ cm dicke Streifen schneiden.

5 In der Zwischenzeit einen Topf erwärmen und 1 EL **Öl** zugeben. **Rüebli**, **Eschalotte** und **Lauch** zugeben und 1-2 Min. anschwitzen. Häufig umrühren, damit das Gemüse nicht anbrennt. **Knoblauch**, **Ingwer**, **Zimtstange** und gehackte **Korianderstiele** zugeben. 1 Min. anbraten, dann 1,5 Liter Wasser zugiessen. Aufkochen lassen, 1 TL **Gemüsebouillon** zugeben und die Hitze reduzieren. 5 Min. köcheln lassen.

6 **Limette** heiss abwaschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Wenn das **Gemüse** weich ist, den geschnittenen **Wirz** zugeben und 3 Min. zusammenfallen lassen. **Udon-Nudeln** zugeben und alles heiss werden lassen. Mit **Sojasauce**, **Limettenschale** und **Limettensaft** abschmecken. Die **Suppe** auf Schüsseln verteilen, **Pouletstreifen** dazugeben und mit den **Korianderblättern** nach Geschmack garnieren. Jetzt nur noch geniessen!