

Yakiudon mit Hühner-Brust

Für zwei Personen

200 g frische Udon Nudeln	200 g Hühnerbrustfilet	1 Pak-Choi
50 g Shiitake-Pilze	1 rote Paprika	2 EL Sojasoße
2 EL Tonkatsu-Soße	1 TL Zucker	1 TL Chiliflocken
Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer	

Die Nudeln vorsichtig voneinander trennen und bereithalten. Die Sojasoße, die Tonkatsu-Soße, Zucker und Chiliflocken in einer Schüssel zu einer Marinade verrühren. Das Hühnerfleisch waschen, trocken tupfen und zu der Marinade geben und zehn Minuten ziehen lassen. Die Paprika entkernen und in kleine Stücke schneiden. Die Shiitake-Pilze säubern. Den Pak-Choi zupfen, waschen und trocken schleudern. Das Öl im Wok erhitzen und das Fleisch bei großer Hitze anbraten. Die Marinade aufbewahren. Die Paprika und die Pilze ebenfalls dazugeben und anbraten. Die Nudeln, die Marinade und den Pak-Choi hinzufügen und alles weiter garen lassen, bis die Nudeln weich sind. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken auf Tellern anrichten und servieren.

Peter Jux am 05. November 2012