



Japanische „Yakitroi“ Hähnchenspieße „süß-sauer“ auf Mie-Nudeln und grüne Paprika

Nährwerte pro Person:

Kalorien **750 kcal**
Kohlenhydrate **105g**
Fett **12g** / Eiweiß **50g**

Stufe 1 30 min

**GUTEN
APPETIT!**



Zutaten

2 Personen
(für 4 Personen
alle Zutaten
verdoppeln)

Hähnchen-
oberschenkel **250 g**
Sweet Chili **30 ml**
Mie-Nudeln **250 g**

Grüne Paprika **1**
Sojasoße **20 ml**
Limette **½**
Rote Zwiebel **1**

Knoblauch (solo) **½**
Frühlingszwiebeln **1**
Große Holzspieße **4**

Gut im Haus zu haben

    
Salz | Pfeffer | Essig | Öl | Mehl

1

- **Hähnchen** mit Küchenpapier trocken tupfen und in ca. 2-3 cm große Würfel schneiden.
- Für die Marinade: **Knoblauch** abziehen und fein hacken.
- 1 EL **Essig** (wenn vorhanden Weißweinessig), ½ EL Wasser, **Knoblauch** und **Sojasoße** in einer kleinen Schüssel verrühren.

3

- **Zwiebel** abziehen und in feine Streifen schneiden.
- **Holzspieße** in etwas Wasser einweichen (so verbrennen sie später nicht).
- Einen Topf mit reichlich Salzwasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen.

5

- 1 EL **Öl** in einer großen beschichteten Pfanne (wenn vorhanden Wok) stark erhitzen.
- **Zwiebeln** darin schubweise knusprig braten, anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- Ofen auf 200°C (Grillfunktion) vorheizen.

7

- 1 TL **Öl** erneut in der Pfanne (bzw. Wok) erhitzen.
- Weißen Teil der **Frühlingszwiebeln** darin ca. 30 Sek. anbraten.
- **Paprika** zugeben und unter Wenden ca. 4-5 Min. mitbraten.
- **Nudeln** zugeben und ca. 1 Min. braten.

2

- **Hähnchen** zu der Marinade geben, mit Frischhaltefolie bedecken und ca. 10 Min. kaltstellen.
- Währenddessen: **Frühlingszwiebel** waschen, welches Grün entfernen und in feine Ringe schneiden.
- **Paprika** waschen, entkernen und ca. 2 cm groß würfeln.

4

- **Limette** entsaften.
- **Limettensaft** mit ½ EL Wasser und **Sweet Chili** in einer kleinen Schüssel verrühren.
- **Zwiebelstreifen** mit etwas **Mehl** ummanteln und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

6

- **Nudeln** ca. 4 Min. bissfest garen, abgießen (dabei etwas Nudelwasser auffangen) und mit kaltem Wasser abschrecken.
- **Hähnchen** auf die Spieße stecken.
- Dann auf einem Backblech verteilen und auf dem höchsten Einschub ca. 10 Min. garen (dabei ab und zu wenden damit das Fleisch gleichmäßig gart).

8

- Mit Limetten-Soße und 2 EL Nudelwasser ablöschen und ca. 1 Min. einkochen lassen.
- **Nudeln** auf Tellern verteilen, **Hähnchen** mit einer Gabel von den Spießen streifen und auf den **Nudeln** anrichten.
- Mit dem grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** und knusprigen roten **Zwiebeln** bestreut genießen.