



Schnelle Ramen mit Hähnchen

Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---------------------|----------|
| Hähnchenbrustfilets | 400 g |
| Sesamöl | 4 EL |
| Reisessig | 3 EL |
| Wasser | 200 ml |
| Sojasauce | 4 EL |
| Eier | 4 St. |
| Mie Nudeln | 200 g |
| Knoblauchzehen | 1 St. |
| Ingwer, frisch | 15 g |
| Peperoni Mix | 1 St. |
| Frühlingszwiebeln | 0.5 Bund |
| Brokkoli | 0.5 St. |
| Geflügelbrühe | 1 L |
| Sesam, weiß | 1 EL |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Teller, kleiner Topf, großer Topf, mittlere Pfanne mit Deckel, Sieb, Küchenpapier

1. Hähnchen waschen und trocken tupfen. In einer Pfanne 3 EL Sesamöl auf hoher Stufe erhitzen, Hähnchen darin ca. 5 Min. rundherum goldbraun anbraten. Mit 3 EL Reisessig, 200 ml Wasser und 2 EL Sojasauce ablöschen. Auf mittlere Stufe reduzieren und Hähnchen weitere ca. 6–8 Min. im Sud garen. Anschließend aus dem Sud nehmen und auf einem Teller ruhen lassen, Flüssigkeit dabei aufbewahren.
2. In einem Topf Wasser zugedeckt aufkochen. Eier im kochenden Wasser ca. 6 Min. wachweich kochen. Anschließend kalt abschrecken, pellen und halbieren. Mie-Nudeln in eine Schüssel geben und mit etwa 1 l kochendem Wasser übergießen. Nudeln ca. 4 Min. im heißen Wasser garen. Anschließend in ein Sieb abgießen.
3. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Peperoni halbieren, Strunk und Kerne entfernen und fein hacken. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln und Wurzelenden entfernen. Weiße und grüne Teile getrennt voneinander in feine Ringe schneiden. Brokkoli waschen und kleine Röschen abbrechen.
4. In einem Topf 1 EL Sesamöl auf mittlerer Stufe erhitzen. Knoblauch, Ingwer, Peperoni und weiße Frühlingszwiebeln darin ca. 1–2 Min. anbraten. Mit Hähnchensud und Geflügelbrühe ablöschen. Brokkoli zugeben und Ramenbrühe ca. 5 Min. köcheln. Anschließend mit Sojasauce abschmecken.
5. Zum Servieren Hähnchen in Scheiben schneiden. Mie-Nudeln in Schalen verteilen. Mit Ramenbrühe aufgießen. Brokkoli, Hähnchen und Ei auf die Schalen verteilen. Schnelle Ramen mit Sesam und grünen Frühlingszwiebeln garnieren.

Guten Appetit!

Tipp: Diese Ramen-Version ist schnell und einfach zubereitet. Statt Mie-Nudeln kannst du auch traditionelle Ramen-Nudeln oder Udon-Nudeln verwenden.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 588 kcal |
| Kohlenhydrate | 47 g |
| Eiweiß | 42 g |
| Ballaststoffe | 3 g |
| Fette | 26 g |