

# DINNERLY



## Hähnchen im Kokosmantel mit gebratenen Nudeln und Brokkoli



20-30min



2 Portionen

Heute gibt es als Begleitung für die gebratenen Nudeln neben knackigem Brokkoli auch ein Hähnchen in nussig-leckerem Gewand: Kokos steht auf dem Panierplan – die Kokosraspel bekommen durch das Braten nämlich ein tolles Röstaroma. Dieses Gericht entführt unsere Sinne direkt an einen lauschigen Strand unter Palmen ...

## WAS DU VON UNS BEKOMMST

- 1 Brokkoli
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 25g Kokosraspel
- 25g Semmelbrösel<sup>1</sup>
- 300g Udon-Nudeln<sup>1</sup>
- 50ml Sojasauce<sup>1,6</sup>

## WAS DU ZU HAUSE BENÖTIGST

- 1 Ei<sup>3</sup>
- 1 Knoblauchzehe
- 2–3EL Weizenmehl<sup>1</sup>
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

## KÜCHENUTENSILIEN

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb
- Fleischklopfer
- Frischhaltefolie

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

## KOCHTIPP

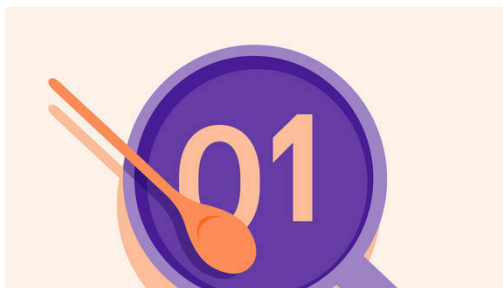
Den Strunk des Brokkoli nicht entsorgen, sondern klein schneiden und bissfest dünsten, so macht er sich hervorragend in einem bunten Salat!

## ALLERGENE

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION

Energie 835kcal, Fett 34.0g, Kohlenhydrate 77.8g, Eiweiß 45.8g



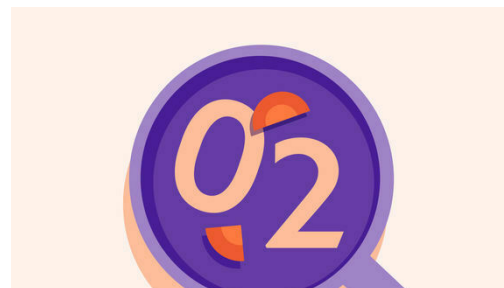
### 1. Zutaten vorbereiten

Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, horizontal in **2 gleich große Stücke** schneiden, zwischen Frischhaltefolie mit einem Fleischklopfer oder einer schweren Pfanne ca. 1cm dünn klopfen und in ca. 1,5cm breite Streifen schneiden.



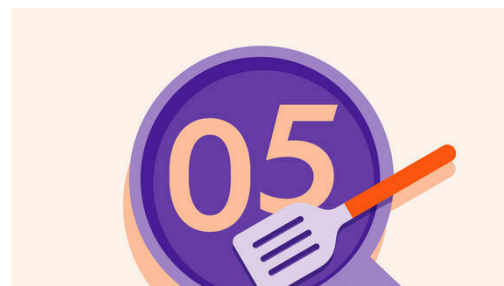
### 4. Brokkoli anbraten

Den **Brokkoli** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3–4Min. anbraten, den Knoblauch zugeben und ca. 1Min. mitbraten, mit 1TL Mehl bestäuben und unter Rühren ca. 1Min. weiterbraten. Mit 75ml Wasser ablöschen, die **Sojasauce**, 1EL Essig (bevorzugt Reisessig) und 1TL Zucker unterrühren und ca. 3Min. einköcheln lassen, ggf. esslöffelweise mehr Wasser zugeben.



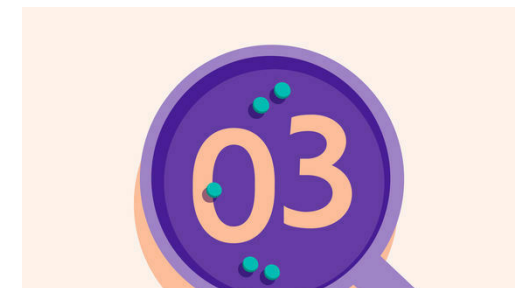
### 2. Fleisch panieren

In einem tiefen Teller 2EL Mehl mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. In einem weiteren Teller 1 Ei verquirlen. Die **Kokosraspel** und die **Semmelbrösel** in einem dritten Teller mit je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Das **Fleisch** der Reihe nach im Mehl, im Ei und in der **Semmelbrösel-Kokos-Mischung** wenden, diesen Vorgang einmal wiederholen.



### 5. Fleisch braten

Die **Nudeln** zum **Brokkoli** in die Pfanne geben und bei starker Hitze 2Min. braten, mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren abgedeckt warm halten. Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 3–4EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in 5–7Min. goldbraun und gar braten, auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Das **Kokos-Hähnchen** auf den **Brokkoli-Nudeln** anrichten und servieren.



### 3. Nudeln kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **1/2 der Nudeln** zum Kochen bringen. Die **1/2 der Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken. **Tipp:** Wer großen Hunger hat, kann mehr **Nudeln** verwenden.



### 6. Schickes Chicken

Das Hähnchen ist in seinem Mantel vortrefflich angezogen und sorgt bestimmt für den ein oder anderen bewundernden Blick bei der Modenschau am Esstisch. Wer sein Hähnchen (und natürlich auch Nudeln und Brokkoli) noch weiter schmücken will, lässt ein bisschen Sesam auf das Ensemble auf dem Teller rieseln. Hübsch und lecker!