

Katsu Udon



Zutaten (für 2 Portionen):

200g Hähnchenbrustfilet
½ Ei (≙ ca. 30g)
30g Panko Paniermehl (z.B. von Leimer)
20ml Rapsöl
400g Udon Nudeln
150g Karotten
100g Champignons
40g Frühlingszwiebeln
1 Liter Wasser
20ml Sake
20ml Japanische Sojasoße
2 TL Reisessig (≙ 8ml)
1 TL Brauner Zucker (≙ 5g)
1 gehäufter EL Gemüsebrühe



Zeitaufwand:

- Schnitzel panieren: 15 min
- Gemüse schnibbeln: 15 min
- Suppe kochen und Schnitzel anbraten: 15 min

Zubereitung:

- 1) Hähnchenbrustfilet waschen, abtupfen und in Streifen schneiden. 1 Ei verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Hähnchenbruststreifen mit Panko panieren. Ich benutze beim Panieren grundsätzlich kein Mehl, da dies nur unnötige Kalorien und Kohlenhydrate liefert und die Panade auch ohne Mehl hält.
- 2) Karotten waschen, schälen und mit dem Sparschäler in Streifen schneiden. Pilze und Frühlingszwiebel putzen und in Scheiben schneiden.
- 3) 1 Liter Wasser in einen Topf geben und kochen lassen. Gemüsebrühe, Sojasoße, Sake, Reisessig und braunen Zucker hinzugeben. Karotten und Champignons hinzugeben und 5 Minuten köcheln lassen. Udon Nudeln hinzugeben und 5 Minuten köcheln lassen.
- 4) Während die Suppe köchelt, die Hähnchenbrust in einer beschichteten Pfanne mit Rapsöl langsam anbraten.
- 5) Hähnchenbrust in Stücke schneiden. Suppe mit Hähnchenbrust und Frühlingszwiebel auf einem Teller anrichten.
- 6) Guten Appetit!



#ProTipp zum Anbraten der Hähnchenbrust

- 20ml Öl ist recht wenig um 200g panierte Hähnchenbrust anzubraten. Öl hat jedoch sehr viele Kilokalorien und sollte daher eher sparsam verwendet werden. Gib das Öl nach und nach in die Pfanne und brate das Fleisch nicht mit zu viel Hitze an.

Nährwerteangaben pro Portion

Zutat	kcal	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fette
Hähnchenbrustfilet (100g)	107	0,0g	23,0g	2,0g
Ei (15g)	20,6	0,2g	1,8g	1,4g
Panko Paniermehl (15g)	52,8	10,5	1,9g	0,2g
Rapsöl (10ml)	82,8	0,0g	0,0g	9,2g
Udon Nudeln (200g)	274	56,0g	9,8g	0,8g
Karotten (75g)	29,3	3,6	0,6g	0,2g
Champignons weiß (50g)	9,5	0,3g	1,5g	0,3g
Frühlingszwiebeln (20g)	9,4	1,7g	0,2g	0,1g
Sake (10ml)	10,7	0,0g	0,0g	0,0g
Jap. Sojasoße (10ml)	4,6	0,8g	0,3g	0,0g
Reisessig (4ml)	0,5	0,0g	0,0g	0,0g
Brauner Zucker (2,5g)	9,7	2,4g	0,0g	0,0g
Gemüsebrühe	nicht nennenswert			
Total 1 Portion	610,9	75,5g	39,1g	14,2g

Nährwerte auf eine Nachkommastelle gerundet.

Quellen für Nährwerteangaben:

<https://fddb.mobi/>
<https://eatsmarter.de/>
 Packungsrückseiten

Noch mehr leckere Rezepte: jeioskitchen.de