



klebriges SOJAHÄHNCHEN mit Sesamnudeln

- 1 EL mildes Olivenöl extra vergine
- 150 g Sobanudeln (japanische Buchweizennudeln), gegart
- 2 Zucchini, mit dem Julieneschneider in Streifen geschnitten
- 2 EL weiße oder schwarze Sesamsamen
- Korianderblätter zum Garnieren
- Für die Hähnchenbällchen*
- 600 g Hähnchenhackfleisch
- 50 g weiße Chia-Samen
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 2 EL fein geriebener Ingwer
- 2 EL Hoisin-Sauce
- 1 große grüne Chilischote, fein gehackt
- 2 Frühlingszwiebeln, fein gehackt
- Für die klebrige Sojasauce*
- 125 ml Sojasauce
- 1 EL weiße Misopaste (Shiro)
- 180 ml Mirin (japanischer Reiswein)
- 1 EL Sesamöl
- 2 EL Reissessig
- 90 g Honig

Den Backofen auf 220° vorheizen.

Für die Hähnchenbällchen das Hackfleisch mit Chia-Samen, Knoblauch, Ingwer, Hoisin-Sauce, Chili und Frühlingszwiebeln mischen. Jeweils 1 gehäuften EL Hackfleisch abstechen und zu einem Bällchen formen. Die Bällchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und beiseitestellen.

Das Olivenöl auf einem Backblech mit hohem Rand verteilen und 5 Min. im vorgeheizten Ofen erhitzen. Die Fleischbällchen auf das Backblech legen und 5 Min. im Backofen braten.

Für die klebrige Sojasauce die Sojasauce mit Misopaste, Mirin, Sesamöl, Essig und Honig verquirlen. Das Blech aus dem Backofen nehmen und die Fleischbällchen mit der Sauce überziehen. Zurück in den Ofen stellen und die Bällchen 15 Min. braten, bis sie durchgegart sind und die Sauce eingedickt ist.

Zum Servieren Nudeln und Zucchini auf Bowls verteilen und mit Sesamsamen bestreuen. Die Fleischbällchen und die klebrige Sojasauce darauf anrichten und mit Koriander bestreuen. **FÜR 4 PERSONEN**

