

Huhn mit Gemüse, Mie-Nudeln und asiatischer brauner Sauce



Zutaten für drei Personen:

3 ausgelöste Hähnchen-
oberschenkel

1 geh. EL Mehl

1 TL Salz

2/3 TL Fünf-Gewürze-Pulver

2-4 EL Erdnussöl

300-400 ml asiatische braune
Sauce (siehe eigenes Rezept)

125 g Mie-Nudeln

Gemüse:

75 g Zwiebelabschnitte

50 g rote Paprika

50 g Karotte

100 g Kohl

100 g Champignons

50 g Zucchini oder Bambus-
sprossen aus dem Glas

1. Zuerst mit der asiatischen braunen Sauce beginnen, siehe dazu das eigene Rezept.

2. Hähnchenschenkel auslösen, in mundgerechte Stückchen schneiden. Mehl mit Salz und Fünf-Gewürze-Pulver vermengen und die Stückchen darin wälzen. In ein Sieb geben und rütteln, damit überschüssige Mehlmischung entfernt wird.

3. In einem Wok oder in einer Wok-Pfanne Erdnussöl bis kurz vor dem Rauchpunkt erhitzen, die Fleischstückchen jeweils portionsweise unter Rühren braten, in Alufolie warm stellen.

4. Gemüse putzen und klein schneiden. Im Wok oder in einer Wok-Pfanne mit Erdnussöl zuerst Zwiebeln, Karotten, Paprika und Kohl 4 min pfannenrühren, dann Zucchini und Pilze zugeben und weitere 4 min rühren.

5. Die asiatische braune Sauce untermischen und kurz aufkochen. Hühnerfleisch zugeben und wieder erwärmen.

6. In der Zwischenzeit die Mie-Nudeln etwa 4 Min kochen, abgießen und mit 30-50 ml der asiatischen braunen Sauce vermengen. Separat am Portionsteller anrichten.

Hinweise:

Besser Bambussprossen als Zucchini nehmen, ist authentischer. Aber: Beim Gemüse kann man - wie immer bei asiatischen Gerichten - viel variieren.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 75 min, Hauptspeisen, Fleisch, Geflügel, Huhn, asiatisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 20.08.2017