

Asiatische Nudeln mit Hähnchenfleisch



Zutaten für 2-3 Personen:

125 g chinesische Weizen-
nudeln
120 g Hähnchenfleisch
Salz für das Kochwasser
1 Ei
1/2 EL Erdnussöl
1 EL gehackte Zwiebel
1 Handvoll Karottenstreifen
1 Handvoll grüne Lauchstreifen
2/3 TL Salz
1/4 TL Zucker
1/4 TL Glutamat
1 1/2 EL dunkle Sojasauce
1 Handvoll Mungobohnen-
sprossen
1/2 TL Sesamöl
weißer Pfeffer

1. Nudeln in eine Schüssel geben, mit kochendem Wasser bedecken. Ca. 15 min ziehen lassen, dann 2 min sprudelnd kochen, abgießen.
2. Lauch und Karotten in etwa 3 cm lange dünne Streifen schneiden, Bohnensprossen gut verlesen, waschen und abtropfen lassen. Zwiebel würfeln.
3. Hähnchenfleisch in möglichst dünne, mundgerechte Stückchen schneiden und in stark gesalzenem Wasser kochen, bis sie sich durchgehend verfärbt haben. Herausnehmen, in Alufolie warm stellen.

4. Ein Ei verquirlen und mit 1/2 EL Erdnussöl in einer Wokpfanne bei nicht zu großer Hitze braten, dabei fein zerteilen.
5. Zwiebeln zugeben und 1-2 min mitbraten, dann Karotten und Lauch unter Rühren braten.
6. Dann die Nudeln unterheben und ebenfalls unter Rühren braten.
7. Mit Salz, Zucker, weißem Pfeffer und Glutamat würzen. Sojasauce unterrühren.
8. Bohnensprossen und Hähnchenfleisch zugeben. Nochmals für ca 3 min rühren. Mit wenig Sesamöl beträufeln.

Hinweise:

Nudeln alternativ nach Packungsanweisung kochen.

Optional noch Wolkenohrpilze und/oder Spitzkohlstreifen mit braten.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 35 min, Hauptspeisen, Nudeln, Fleisch, Geflügel, Huhn, asiatisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 23.01.2023