Rezept

Gebratene Nudeln mit Gemüse und Huhn

Ein Rezept von Gebratene Nudeln mit Gemüse und Huhn, am 28.04.2024

Zutaten

125 g	asiatische Eiernudeln
150 g	Hähnchenbrustfilet
100 g	Champignons
1	kleine rote Paprikaschote
2	Knoblauchzehen
50 ml	Gemüsebrühe oder Hühnerbrühe
	Salz
2 EL	Sojasauce
100 g	Brokkoliröschen
1 Stück	Ingwer (ca. 1 cm)
4 EL	neutrales Öl
1 EL	dunkler Reisessig (ersatzweise Aceto balsamico)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 530 kcal

Zubereitung

1. Die Nudeln nach Packungsangabe in Salzwasser kochen, in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen, in feine Streifen schneiden und mit 1 EL Sojasauce mischen. Die Champignons putzen, trocken abreiben und vierteln. Die Brokkoliröschen waschen, die Paprikaschote waschen, halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden, die Ingwerscheiben in dünne Streifen schneiden.

2. Den Wok erhitzen und das Öl hineingeben. Die Nudeln darin verteilen und bei starker Hitze ca. 1 Min. ohne Rühren braten, wenden und noch einmal 1 Min. braten. Herausnehmen und zugedeckt warm halten.

3. Die Hitze etwas reduzieren, das Gemüse in den Wok geben und unter Rühren in ca. 3 Min. bissfest braten. Huhn, Ingwer und Knoblauch dazugeben und ca. 1 Min. unter Rühren weiterbraten. Die Brühe mit der übrigen Sojasauce und dem Essig mischen und angießen, mit Salz abschmecken. Die Nudeln unterrühren und gleich servieren, sonst werden sie wieder weich.