Rezept

Wok-Nudeln mit Chinakohl und Pute

Ein Rezept von Wok-Nudeln mit Chinakohl und Pute, am 27.04.2024

Zutaten

200 g	asiatische Weizennudeln
	Pfeffer
1	mittelgroßer Chinakohl (ca. 600 g)
1	Knoblauchzehe
300 g	Putenbrustfilet
1 TL	Zucker
	Salz
3	mittelgroße Möhren
1	große Zwiebel
4 EL	Öl
3-4 EL	Sojasauce

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal

Zubereitung

1. Die Nudeln nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser garen. Die Möhren putzen, schälen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Den Chinakohl putzen, in Streifen schneiden, waschen und abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen. Beides fein hacken. Die Nudeln abgießen und mit 1 EL Öl mischen.

2. Fleisch trocken tupfen und in Würfel schneiden. 3 EL Öl in Wok oder Pfanne erhitzen. Fleisch darin rundherum bei mittlerer Hitze in 5 Min. goldbraun braten. Salzen, pfeffern und herausnehmen.

3. Zwiebel und Möhren im heißen Bratfett zugedeckt bei mittlerer Hitze 5 Min. dünsten. Den Chinakohl unter gelegentlichem vorsichtigem Wenden 10 Min. mitschmoren. Eventuell etwas Wasser dazugeben.

4. Fleisch und Nudeln unter das Gemüse heben und noch mal erhitzen. Alles mit Sojasauce, Zucker und Pfeffer abschmecken.