

Rezept

Asia-Nudeln süßsauer

Ein Rezept von Asia-Nudeln süßsauer, am 09.06.2026

Zutaten

- | | |
|--|---|
| 250 g gegartes Grillhähnchenfleisch (oder Hähnchenaufschnitt) | 1 große Zwiebel |
| 2 Möhren | 1 grüne Paprikaschote |
| 2 EL Öl | 1 kleine Dose Ananasringe (140 g Abtropfgewicht) |
| 2 EL Reis- oder Obstessig | 1 Dose Pizzatomen (400 g Inhalt) |
| 1 EL brauner Zucker | 3-4 EL Sojasauce |
| 250 g Mie-Nudeln | Salz |
| | Pfeffer |

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 410 kcal

Zubereitung

1. Das Hähnchenfleisch in grobe Stücke zupfen. Zwiebel schälen und klein würfeln. Paprikaschote waschen, putzen, vierteln und in Streifen schneiden. Möhren schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Ananas abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen und mit Wasser auf $\frac{1}{8}$ l auffüllen. Ananasringe in Stückchen schneiden.
2. In einem breiten Topf das Öl erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Möhren und Paprika dazugeben und bei mittlerer Hitze 3 Min. dünsten. Pizzatomen und Ananassaft einrühren, mit Essig, Sojasauce und Zucker würzen. Alles bei schwacher Hitze offen 10 Min. unter gelegentlichem Rühren kochen.
3. Inzwischen reichlich Wasser mit Salz zum Kochen aufsetzen. Nudeln hineingeben und nach Packungsanweisung ca. 4 Min. garen.
4. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ananas und Hähnchenfleisch unterheben, nur kurz erwärmen. Nudeln abgießen und abtropfen lassen. Mit der süßsauren Sauce anrichten.