

## Rezept

# Asiatische Glasnudeln mit Gemüse und Huhn

Ein Rezept von Asiatische Glasnudeln mit Gemüse und Huhn, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>1 Stück</b> Ingwer (ca. 1 cm lang; wenn verträglich)	<b>1</b> Knoblauchzehe
<b>1</b> Frühlingszwiebel	<b>1</b> Möhre
<b>50 g</b> Zuckerschoten	<b>50 g</b> Champignons
<b>2 EL</b> Sesamöl	<b>160 g</b> Hähnchenbrustfilet
Pfeffer	<b>100 g</b> Sojasprossen (aus dem Glas)
<b>50 ml</b> Sojasauce (bei Bedarf etwas mehr)	<b>100 g</b> Glasnudeln
<b>½ Bund</b> Koriandergrün (nach Belieben)	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 445 kcal, 12 g F, 26 g EW, 52 g KH

## Zubereitung

1. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Frühlingszwiebel putzen, waschen und sehr klein schneiden. Möhre putzen und schälen. Zuckerschoten waschen. Champignons putzen und bei Bedarf mit einem trockenen Tuch abreiben. Das Gemüse in kleine Stücke schneiden.
2. 1 EL Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und Ingwer, Knoblauch und Frühlingszwiebel darin leicht anbraten. Möhre, Zuckerschoten und Pilze dazugeben, kurz mitbraten, mit 75 ml Wasser ablöschen und das Gemüse in ca. 3 Min. bissfest garen. Gemüse aus der Pfanne nehmen.
3. Das Hähnchenbrustfilet mit Küchenpapier trocken tupfen und würfeln. Den restlichen EL Sesamöl in der Pfanne erhitzen und die Hähnchenwürfel darin bei mittlerer Hitze in ca. 5 Min. gut durchbraten. Das Fleisch mit wenig Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen. Die Sojasprossen und 25 ml Sojasauce in die Pfanne geben und kurz dünsten.
4. Die Glasnudeln in einem Topf mit kochendem Wasser übergießen und nach Packungsangabe gar ziehen lassen, anschließend in ein Sieb abgießen. Bei Bedarf die Nudeln etwas kleiner schneiden.
5. Das Koriandergrün, falls es verwendet wird, waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Zum Schluss alle vorbereiteten Zutaten und die übrigen 25 ml Sojasauce in der Pfanne mischen und den Salat je nach Geschmack mit Koriander und noch mal mit Sojasauce abschmecken.