

Rezept

Feurige Hähnchennudeln

Ein Rezept von Feurige Hähnchennudeln, am 22.06.2024

Zutaten

400 g Hähnchenbrustfilet	1 EL Speisestärke
4 EL Sojasauce	2 EL trockener Sherry (Fino)
5 EL Sojaöl	1/2 TL Zucker
300 g chinesische Eiernudeln (Asienladen)	250 g Zucchini
250 g Blattspinat	200 g Champignons
1 Zwiebel	1 frische rote Chilischote
100 ml Hühnerbrühe (Instant)	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 600 kcal

Zubereitung

1. Für die Eiernudeln 4 l Wasser zum Kochen bringen. Das Hähnchenfleisch kalt abspülen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Speisestärke, Sojasauce, Sherry, 1 EL Öl und den Zucker in einer Schüssel verrühren. Das Hähnchenfleisch darin 30 Min. marinieren.
2. Inzwischen die Nudeln in dem gesalzenen kochenden Wasser nach Packungsanweisung bissfest garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
3. Zucchini und Spinat putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Die Champignons mit Küchenpapier trocken abreiben und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Chilischote putzen, längs halbieren und die Kerne herauskratzen. Die Schotenhälften in Streifen schneiden.
4. Das restliche Öl im Wok oder in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Zwiebel und die Champignons darin anbraten. Das Hähnchenfleisch mit der Marinade dazugeben und unter ständigem Rühren 1-2 Min. mitbraten.
5. Zucchini, Spinat und Chili zum Fleisch geben. Die Hühnerbrühe dazugießen und alles kurz köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die abgetropften Nudeln untermischen.