

Rezept

Gebratene Asia-Nudeln

Ein Rezept von Gebratene Asia-Nudeln, am 24.02.2024

Zutaten

250 g Mie-Nudeln (chin. Eiernudeln)	2 TL dunkles Sesamöl
400 g Hähnchenbrustfilet	1 Bund Frühlingszwiebeln
2 kleine rote Paprikaschoten	200 g kleine Champignons
1 walnussgroßes Stück Ingwer	1 Knoblauchzehe
2-3 EL neutrales Öl	3 EL helle Sojasauce
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min
| **Pro Portion** Ca. 430 kcal, 11 g F, 34 g EW, 48 g KH

Zubereitung

1. Nudeln nach Packungsangabe garen, abtropfen lassen, mit dem Sesamöl mischen.

2. Das Fleisch kalt abspülen, mit Küchenpapier trockentupfen und in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Paprika waschen, halbieren, putzen und in Streifen schneiden. Die Pilze putzen und halbieren. Ingwer und Knoblauch schälen, fein würfeln.

3. Das Öl im Wok oder in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin portionsweise in 2-3 Min. braun anbraten, herausnehmen. Dann Frühlingszwiebeln, Ingwer und Knoblauch anbraten, Paprika und Pilze zufügen, 3 Min. unter Rühren mitbraten. Die Nudeln hinzufügen und 5 Min. mitbraten. Mit Sojasauce, Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch unterheben.