

Rezept

Gebratene Mie-Nudeln mit Huhn und Bambus

Ein Rezept von Gebratene Mie-Nudeln mit Huhn und Bambus, am 04.10.2023

Zutaten

300 g Mie-Nudeln (chinesische Eiernudeln)	Salz
200 g Bambussprossen (aus Dose oder Glas)	1 Stück frischer Ingwer (etwa 2 cm)
8 Kirschtomaten	400 g Hähnchenbrustfilets
6 EL Öl	100 g TK-Erbsen
2 1/2 EL Kecap manis (süße Sojasauce)	4 EL Sojasauce
1 Bund Schnittlauch	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 565 kcal

Zubereitung

1. Für die Nudeln in einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen, salzen. Nudeln darin nach Packungsangabe bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.
2. Die Bambussprossen abtropfen lassen. Falls die Streifen sehr breit sind, längs halbieren oder vierteln. Ingwer schälen und fein hacken. Tomaten waschen und vierteln, dabei den Stielansatz entfernen. Das Hähnchenfleisch in dünne Streifen schneiden.
3. In einer großen Pfanne 4 EL Öl erhitzen. Die Nudeln darin verteilen und 2 Min. braten, ohne umzurühren. Umdrehen und kurz weiterbraten, dann auf einen Teller geben und zugedeckt warm halten.
4. Das übrige Öl in der Pfanne erhitzen. Das Hühnerfleisch mit Ingwer, Bambus und Erbsen hineingeben und unter Rühren etwa 2 Min. braten, bis das Fleisch gleichmäßig weiß ist.
5. Die beiden Sojasaucen verrühren und mit den Tomaten in die Pfanne geben und untermischen. Die Nudeln untermischen und mit Salz abschmecken. Den Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in etwa 2 cm lange Stücke schneiden. Vor dem Servieren über die Nudeln streuen.