

## Rezept

# Gebratene Nudeln mit Hähnchenfleisch

Ein Rezept von Gebratene Nudeln mit Hähnchenfleisch, am 10.06.2026

## Zutaten

<b>400 g</b> lange, schmale Reismudeln	<b>20 g</b> gepresste Tamarinde
<b>250 g</b> Hähnchenbrustfilet	<b>2 EL</b> Fischsauce
<b>2-3</b> Knoblauchzehen	<b>1 Bund</b> Thai-Frühlingszwiebeln
<b>1</b> Möhre	<b>100 g</b> Zuckerschoten
<b>3 EL</b> Öl	<b>4</b> Eier
<b>6 EL</b> Austernsauce	<b>4 EL</b> helle Sojasauce
<b>1</b> kleine rote Chilischote	<b>2 EL</b> Fischsauce
<b>1 TL</b> Zitronensaft	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 655 kcal

## Zubereitung

1. Die Reismudeln 1 Std. in kaltem Wasser einweichen. Tamarinde in  $\frac{1}{8}$  l kaltem Wasser einweichen. Hähnchenfleisch kalt abwaschen, mit Küchenpapier trockentupfen und in feine Streifen schneiden. In einer Schüssel mit der Fischsauce mischen. Zugedeckt ziehen lassen.
2. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Die Möhre schälen, putzen und – am besten mit dem Juliennehobel – in streichholzartige Stifte schneiden. Die Zuckerschoten waschen, putzen und schräg halbieren oder dritteln.
3. Im Wok oder in einer schweren tiefen Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Die Eier hineinschlagen, das Eigelb etwas im Eiweiß verrühren, die Eier bei mittlerer Hitze beidseitig je 2 Min. braten, zur Seite schieben oder herausnehmen.
4. Das restliche Öl im Wok erhitzen und den Knoblauch darin goldgelb anbraten. Das Fleisch zugeben, unter Rühren 2 Min. braten. Das Ei mit dem Holzspatel etwas zerteilen und unter das Fleisch mischen.
5. Möhrenstifte und Zuckerschoten dazugeben und 2 Min. anbraten. Mit der Austernsauce und der Sojasauce würzen. Die Tamarinde auspressen, die Flüssigkeit unterrühren, die Fasern wegwerfen.
6. Nudeln abgießen und abtropfen lassen. Mit den Frühlingszwiebeln unter das Gericht mengen, kurz heiß werden lassen.

7. Inzwischen die Chilischote waschen, putzen und fein hacken. Mit Fischsauce und Zitronensaft verrühren, in einem Schälchen zum Nachwürzen reichen.