

Rezept

Gebratene asiatische Nudeln

Ein Rezept von Gebratene asiatische Nudeln, am 29.05.2023

Zutaten

250 g asiatische Eiernudeln	Salz
500 g Hähnchenbrustfilets	1 Bund Frühlingszwiebeln
1 kleines Stück frischer Ingwer	2 Knoblauchzehen
1-2 kleine getrocknete Chilischoten	5-6 EL neutrales Öl (z.B. Erdnußöl)
3 EL Sojasauce	1-2 EL Zitronensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 630 kcal

Zubereitung

1. Die Nudeln in 2 l kochendem Salzwasser ungefähr 5 Minuten kochen (auf der Packung steht genau, wie lange) – nicht zu weich, weil sie ja auch noch gebraten werden. Ins Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.

2. Hähnchenfleisch in kleinfingerdünne Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, vom Grün nur das abschneiden, was nicht mehr schön knackig aussieht. Vorne an den Zwiebeln die Wurzelbüschel weg, dann den Rest fein aufschneiden, in Ringe oder Streifen. Die Ingwerwurzel und die Knoblauchzehen schälen, ganz fein hacken. Chilischoten zerbröseln oder fein hacken.

3. In einer großen Pfanne oder im Wok 3-4 EL Öl mit dem Pinsel verstreichen und ganz heiß werden lassen. Hähnchenfleisch rein, immer kräftig rühren und nur 1-2 Minuten rundum braten. An die Seite schieben, in der Mitte mit frischem Öl Zwiebeln, Ingwer, Knoblauch und Chiliflakes anbraten.

4. Dann Nudeln mit letztem Öltropfen in die Pfanne – und immer rühren! Nach etwa 1 Minute kräftig mit Sojasauce und Zitronensaft begießen, das zischt schön und riecht wunderbar asiatisch. Und jetzt: Hände weg von der Gabel – her mit den Stäbchen!