Gebratene Nudeln mit Hühnchen und Gemüse

Kann mit jedem Chinarestaurant mithalten: Rezept für köstliche gebratene Nudeln mit Hühnchen und Gemüse.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 35 min

Koch/Backzeit: 25 min

Gesamtzeit: 60 min



Zutaten

500 g	Hühnerbrüste
250 g	Zuckerschoten
3 Stk.	Eier
2 Stk.	Karotten
500 g	Bohnenkeime
500 g	Mie-Nudeln
1 Stk.	Knoblauchzehe
Nach Belieben	Sojasauce
Nach Belieben	Sesamöl
Nach Belieben	Honig
Nach Belieben	Pfeffer

Zubereitung

1. Für die gebratenen Nudeln mit Hühnchen und Gemüse zuerst die Eier in eine Schale schlagen, nach Geschmack mit Sesamöl und Sojasauce würzen, mit einer Gabel leicht verquirlen. Eine Pfanne mit Öl erhitzen, die Eier darin als Omelett ausbacken. Anschließend auf einen flachen Teller stürzen und klein schneiden.

2. Die Mie-Nudeln gemäß Packungsanleitung in einem Topf mit Salzwasser bissfest kochen (in der Regel 5 Minuten). Durch ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die Bohnenkeime waschen und ebenfalls in Salzwasser vorkochen (zirka 2 Minuten). Anschließend in ein Sieb abgießen.

3. In der Zwischenzeit das Hühnchen parieren, in mundgerechte Stücke schneiden und in eine Schüssel füllen. Mit Öl und Sojasauce würzen und alles gut vermengen. Zuckerschoten waschen und in Stücke schneiden. Karotten und Knoblauch schälen, Karotten in schmale Stifte schneiden, Knoblauch fein hacken.

4. Den Wok oder eine hohe Pfanne mit Sesamöl stark erhitzen. Das Fleisch rundum scharf anbraten, wieder herausnehmen und auf einem Teller platzieren. Auf mittlere Temperatur reduzieren, eventuell Öl nachfüllen, Karottenstifte und Knoblauch darin anbraten.

5. Auf niedrige Temperatur reduzieren, dann Bohnensprossen, Zuckerschoten, Nudeln und Hühnchen in den Wok geben. Sojasauce nach Geschmack darüber verteilen. Alle Zutaten gut vermengen und kurz garen. Mit Pfeffer und Honig abschmecken. Zum Schluss das zerkleinerte Omelett unterheben und noch einmal alles durchmischen. Auf vorgewärmten Tellern anrichten und schnell servieren.

Tipp

Die gebratenen Nudeln mit Hühnchen und Gemüse schmecken auch mit Pilzen oder anderen Gemüsesorten, zum Beispiel Lauch oder Frühlingszwiebeln.