Chinakohleintopf mit Mie-Nudeln

Ausländische Küche » Asiatische Küche » Vor-Suppen

Zutaten (4 Personen)

» 50g Mu-Err-Pilze
» 400g Hähnchenbrustfilet(s)
» 75ml Sojasoße
» 2 EL Sesamöl
» 1 Zwiebel(n)
» 3 bunte Paprika
» 800g Chinakohl
» 1l Instant-Gemüse-Brühe
» 50ml Reisessig
» 1 EL Zucker
» Salz & Pfeffer
» 3 EL Austernsoße
» 2 EL Hoisinsoße
» 250g Bandnudeln
» 2 EL Stärke
» 1 Bd. Schnittlauch

Bewertung

Beschaffung
Spezial-Laden

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
61-90min

Zubereitung

1. Mu-Err-Pilze in einer Schüssel mit heißem Wasser übergießen und 60min einweichen. Die Hähnchenbrustfilets abbrausen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Mit der Sojasoße in einer Schüssel vermischen und etwa 60min marinieren. Herausnehmen und abtropfen lassen.

2. Das Sesamöl in einem Topf erhitzen, das Fleisch darin unter ständigem Rühren braten. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Paprika waschen, halbieren, putzen, entkernen, in Streifen schneiden. Mit der Zwiebel zum Fleisch geben und ca. 5min mitbraten. Chinakohl putzen, waschen, abtropfen lassen, in Streifen teilen und kurz mitbraten.

3. Die Gemüsebrühe angießen und zum Kochen bringen. Essig und Zucker einrühren. Mit Salz, Pfeffer, Austern- sowie Hoisinsoße abschmecken und bei mäßiger Hitze etwa 10min köcheln lassen. Die Mie-Nudeln unter den Eintopf heben und erhitzen. Nach Geschmack nachwürzen und mit angerührter Speisestärke leicht binden. Den Chinakohleintopf dekorativ auf Tellern anrichten und mit den Schnittlauchröllchen bestreuen.

Tipp: Mie-Nudeln verwenden.

Nährwerte: 460kcal/E42g/F8g/KH51g pro Portion

angelegt am: 18.02.2005 Rezept-Nr: 1531
Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke