

China-Pfanne

Ausländische Küche » Asiatische Küche » Süß-Sauer

Zutaten (3 Portionen)

- » 3 Möhre(n)
- » 1 Zwiebel(n)
- » 2 Paprika
- » 1 kl. Dose Ananas
- » 1 Pk. Mungbohnsensprossen
- » Sojasoße
- » Öl
- » 1 Hähnchenbrustfilet(s)
- » 500g Bandnudeln
- » Curry
- » 1 Fix für China Pfanne
- » Shiitakepilze
- » 1/2 Chinakohl
- » 1 Zucchini

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

16-20€



Zubereitungszeit

61-90min

Rezept-Foto



Zubereitung

Vorbereitung:

- Hähnchenbrust in feine Streifen schneiden
- Bandnudeln kochen und abgießen
- Möhren und Paprika putzen, in dünne Streifen schneiden
- Zwiebeln schälen, in halbe Ringe schneiden
- Zucchini in halbe Scheiben schneiden
- Chinakohl in kleine Streifen schneiden
- Pilze einweichen, anschließend gut ausdrücken
- Sprossen waschen und abtropfen lassen
- Ananas abtropfen lassen und evtl. in Stücke schneiden

Zubereitung:

- Hähnchen in heißem Öl anbraten, herausnehmen
- nacheinander Gemüse in kleinen Portionen braten
- fertige Zutaten in einer Schüssel mischen
- Fix für Chinapfanne zubereiten
- mit anderen Zutaten mischen
- mit Curry und Sojasoße abschmecken
- Chinapfanne mit Nudeln anrichten und servieren

angelegt am: 26.05.2003

Rezept-Nr: 4

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2025 M.Hennicke