

Asiatische Bratnudeln mit Hähnchen

Ausländische Küche » Asiatische Küche » Pfannen

Zutaten (4 Personen)

- » 150g Bandnudeln
- » Salz
- » 500g Spitzkohl
- » 250g Möhre(n)
- » 125g Lauchzwiebel(n)
- » 125g Sojasprossen
- » 400g Hähnchenbrustfilet(s)
- » 2 EL Öl
- » 125ml Instant-Hühner-Brühe
- » 8 EL Sojasoße
- » 1 Msp. Sambal Oelek

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Spitzkohl, Möhren und Lauchzwiebeln putzen, waschen. Spitzkohl in feine Streifen und Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Möhren längs halbieren und schräg in Stücke schneiden. Sprossen waschen und abtropfen lassen. Hähnchenfilets waschen, trockentupfen, in Streifen schneiden.

2. Nudeln abgießen, kurz kalt abschrecken und abtropfen lassen. 1EL Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, Filetsstreifen darin kurz unter Wenden anbraten. Nudeln zufügen, 2-3min mitbraten. Herausnehmen.

3. 1EL Öl in der Pfanne erhitzen. Möhren und Spitzkohl darin kurz anbraten. Lauchzwiebeln zufügen, Brühe angießen und zugedeckt ca. 5min schmoren lassen. Fleisch und Nudeln zum Gemüse geben. Sprossen und Sojasoße unterrühren. Bratnudeln mit Sambal Oelek abschmecken und auf Tellern anrichten.

Nährwerte: 390kcal/E32g/F13g/KH37g pro Portion

angelegt am: 28.03.2005

Rezept-Nr: 1729

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke