Gebratene Chinesische Nudeln

Zeit: ½ Std. Portionen: 2 Rezeptnr.: 0171

Zutaten:

1 Glas Wok Gemüse
300 g chinesische Eiernudeln (Mie Nudeln)
300 g Hähnchenbrustfilets
1 Knoblauchzehe
1 große Möhre
Paprika Rot, Gelb, Grün
Mungobohnenkeimlinge
300 g Porree
1 Bund Lauchzwiebeln
1 Glas Mango Chutney
1 Ei
Salz, Pfeffer
China Gewürzmischung
Sesamöl
Sojasauce
Gemüsebrühe

Zubereitung:

Die Nudeln mit kochendem Wasser übergießen und 5 min. ziehen lassen. Das Gemüse putzen und schneiden. Das Hühnerfleisch in Streifen schneiden und im Wok in heißem Öl anbraten. Die Knoblauchzehe auspressen und mitbraten. Das Fleisch herausnehmen.Paprikas in Streifen schneiden.

Das Gemüse bissfest anbraten: Zuerst die Möhre, dann Porree und Lauchzwiebeln und zum Schluss die Mungobohnenkeimlinge und das Glas Wok Gemüse zugeben. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer, Paprika und der Gewürzmischung würzen. Die Nudeln und das Fleisch in den Wok geben und mitbraten.

Sesamöl, Sojasauce und Gemüsebrühe nach Geschmack miteinander vermengen und nach Belieben zugeben. Das Ei verquirlen und darübergießen. Vermengen, kurz weiterbraten.

(©) Fotos – www.ingokocht.de.vu | Impressum |