



Schnelle Asia-Bratnudeln

mit Hähnchen und Gemüse

⌚ 20-30Min.



3-4 Personen

Eine schnelle Asia-Nudelpfanne ist immer wieder was Feines. Knackig gebratenes Gemüse, zarte Hühnchenbrust und asiatische Mie-Nudeln mit würziger Sojasauce, das ist klassisch und gut!

Was du von uns bekommst

- 1 Stück frischer Ingwer
- 500g Mie-Nudeln 1
- 2 rote Paprika
- 1 grüne Paprika
- 2 Packungen Sojasauce 1,6
- 1 Packung Lauchzwiebeln
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- große Pfanne
- großer Kochtopf
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Kochtipp

Der Ingwer lässt sich am besten mit einem kleinen Löffel schälen, so entfernt man nicht zu viel und kommt auch in kleine Ecken.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 648.0kcal, Fett 14.5g, Eiweiß 45.8g, Kohlenhydrate 80.6g



1. Fleisch vorbereiten

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in ca. 1-2cm dünne Streifen schneiden, mit 2EL Pflanzenöl vermengen und beiseitestellen.



2. Nudeln garen

Sobald das Wasser kocht, den Topf vom Herd nehmen, **3/4 der Nudeln** in das heiße Wasser geben und darin ca. 8Min. bissfest ziehen lassen. **Tipp:** Wer großen Hunger hat, kann auch alle **Nudeln** zubereiten. Die **Nudeln** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



3. Gemüse vorbereiten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in breite Streifen schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in feine Röllchen schneiden. Etwas vom **Lauchzwiebelgrün** für die Garnitur beiseitestellen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Halbringe schneiden. Den **Ingwer** schälen und fein hacken. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein hacken.



4. Fleisch anbraten

Eine große Pfanne oder einen Wok stark erhitzen und das **Fleisch** darin ca. 2-3Min. scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen.



5. Gemüse anbraten

Die Pfanne oder den Wok mit 2EL Pflanzenöl erneut erhitzen und die **Paprika**, die **Zwiebeln** und den **Ingwer** bei mittlerer Hitze 5-7Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann den **Knoblauch**, das **Fleisch** und die **Sojasauce** zugeben, alles gut mischen und ca. 1Min. erwärmen.



6. Nudelpfanne fertigstellen

Die **Nudeln** zum **Gemüse** und **Fleisch** in die Pfanne geben, kurz erwärmen und alles gut miteinander vermengen. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer nachwürzen und die **Asia-Bratnudeln** mit den **restlichen Lauchzwiebeln** bestreut servieren.