



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 Hähnchenbrust und asiatische Mie-Nudeln mit würziger Sojasauce, das ist klassisch und gut!

- 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

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

- große Pfanne
- großer Kochtopf
- Sieb

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

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



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.



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.



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.



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.



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.



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.

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**