



Schnelle Bratnudeln mit Hähnchen

und buntem Gemüse



20-30min



2 Portionen

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

- 250g breite Mie-Nudeln ¹
- 1 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 1 Paprika
- 1 grüne Paprika
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 rote Zwiebel
- 1 Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 50ml Tamari-Sojasauce ²

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne oder Wok
- Sieb

Allergene
Gluten (1), Sojabohnen (2). Kann Spuren
von anderen Allergenen enthalten.

Energie 836kcal, Fett 25.3g,
Kohlenhydrate 108.5g, Eiweiß 44.5g



1. Fleisch vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit 1EL Pflanzenöl vermengen und beiseitestellen.



4. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne oder einem Wok bei starker Hitze 2-3Min. scharf anbraten. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen.



2. Nudeln garen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 3–5 Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Kochwasser** abschöpfen, dann die **Nudeln** in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.



5. Gemüse anbraten

Die Pfanne mit 1EL Pflanzenöl erneut erwärmen und die **Paprika**, die **Lauchzwiebeln**, die **Zwiebeln** und den **Ingwer** bei mittlerer Hitze 5–7Min. anbraten. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen, dann den **Knoblauch**, das **Fleisch** und die **Sojasauce** zugeben, alles gut vermengen und ca. 1Min. erwärmen.



3. Gemüse vorbereiten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in Streifen schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Etwas vom **Lauchzwiebelgrün** für die Garnitur aufbewahren. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Ingwer** schälen und in kleine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln.



6. Nudelpfanne fertigstellen

Die **Nudeln** zum **Gemüse** und **Fleisch** in die Pfanne geben und alles gut miteinander vermengen, dabei ggf. etwas **Kochwasser** zugeben. Die **Bratnudeln** kurz durchwärmen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Mit dem **aufbewahrten Lauchzwiebelgrün** garniert servieren.