

Chinapfanne mit Nudeln und Hähnchenbust-Filet

Für 4 Portionen:

400 g Hähnchenbrustfilet	Sojasoße	1/2 Kopf Chinakohl
4 Frühlingszwiebeln	2 Möhren	1 Hand Sojasprossen
300 g Mie-Nudeln	Salz, Pfeffer	Chilipulver
Curry und Kurkuma		

Hähnchenbrust in Streifen schneiden und in einen tiefen Teller geben.

Mit Sojasoße bedecken und abgedeckt zwei Stunden im Kühlschrank marinieren lassen.

In der Zwischenzeit Chinakohl abwaschen und die Blätter zu Streifen verarbeiten. Den weißen Teil der Frühlingszwiebeln reinigen und hacken. Möhren schälen und in Stifte schneiden. Sojabohnen verlesen, abbrausen und abtropfen lassen.

Einen Topf voll Salzwasser aufsetzen und die Mie-Nudeln nach Packungsanleitung al dente kochen.

Öl in einer Pfanne oder in einem Wok erhitzen und das Fleisch rundherum anbraten. Fleisch aus der Pfanne nehmen, dabei Fett und Fleischsaft in der Pfanne lassen. Darin auf mittlerer Hitze das Gemüse andünsten.

Nudeln abgießen und zusammen mit dem Fleisch und den Sojasprossen in die Pfanne oder in den Wok geben und mit dem Gemüse vermischen. Alles mit der Sojasoße, Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken. Nach Belieben kannst du die Chinapfanne auch mit Curry und Kurkuma würzen.

Olivia Winter am 28. Mai 2020