

Asia-Nudel-Pfanne mit Gemüse und Hähnchen

Für 4 Personen:

Nudeln:

300 g Spaghetti 1 EL Sojasoße 1 EL Öl

Fleisch:

500 Hähnchenfilet

Marinade:

1 EL Sesamöl 4 Knoblauchzehen 2 EL Sojasoße
1 TL Zucker 1 EL Speisestärke Salz
Pfeffer Chili Pulver 1 EL neutrales Öl

Gemüse:

150 g Champignons 1 rote Paprikaschote 1 große Möhre
1 Zwiebel 2-3 EL Öl hitzebeständig 1 EL Sojasoße
Salz Pfeffer Chili Pulver
½ Kopf Brokkoli

Ei:

2 Eier Salz Pfeffer
Chili 1 EL Öl

Fleisch marinieren:

Als Erstes das Fleisch waschen, trocken tupfen und in Würfel oder Streifen schneiden und in eine Schale geben.

Alle Zutaten für die Marinade über das Fleisch geben und für 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

Währenddessen das Gemüse vorbereiten und die Nudeln kochen.

Nudeln kochen:

Die Nudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser kochen. Anschließend abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

Tipp:

Damit die Nudeln nicht matschig werden und verkleben etwas Öl darüber geben und mischen. Zur Seite stellen.

Das Gemüse:

Den Brokkoli in einem Topf mit Wasser, wenig Salz, blanchieren. Das heißt für 3 Minuten kochen, dann abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

Tipp: So behält der Brokkoli seine grüne Farbe.

Die Paprika waschen, halbieren, entkernen und in Streifen schneiden.

Die Möhre schälen und in feine Stifte schneiden. Die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden.

Die Champignons putzen und vierteln.

Eine große Pfanne mit 2-3 EL Öl erhitzen und zuerst die Möhren 2-3 Minuten bei hoher Hitze und unter ständigem Rühren anbraten.

Als Nächstes die Paprikastreifen dazu geben und weitere zwei Minuten anbraten.

Dann Zwiebeln dazu geben, unterrühren und andüsten.

Im Anschluss die Champignons in die Pfanne geben und für weitere zwei Minuten andüsten. Mit Salz, Pfeffer, Sojasoße und etwas Chili würzen.

Vorsicht mit dem Salz, die Sojasoße ist schon salzig. Besser nachher noch einmal nachwürzen, wenn alles fertig ist.

Tipp: Wichtig ist, dass die Pfanne sehr heiß ist. Bei Bedarf noch etwas Öl dazu geben.

Das Gemüse aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.

Fleisch:

Die Pfanne wieder erhitzen und das Fleisch in die Pfanne geben und ebenfalls bei hoher Hitze anbraten. Das dauert ca. 5 Minuten.

Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.

Die Pfanne kurz mit einem Küchentuch auswischen.

Die Eier:

Die beiden Eier in einer Schale miteinander verquirlen und mit einer Prise Salz, Pfeffer (bei Bedarf Chili) würzen.

Die Pfanne erneut erhitzen und 1 EL Öl in die heiße Pfanne geben. Die Eier in die Pfanne gießen, kurz stocken lassen.

Die Eier dann verrühren.

Die Eier an die Seite schieben, die Pfanne auf mittlere Hitze stellen und die Nudeln hineingeben.

1 EL Sojasoße und 1 EL Öl dazugeben und die Nudeln mit dem Ei vermischen und anbraten.

Das Gemüse zu den Nudeln geben und vorsichtig untermischen.

Tipp: Wenn du gerne etwas mehr Flüssigkeit haben möchtest, 1 EL Speisestärke mit 4-5 EL Wasser mischen und zu den Nudeln geben. Dazu kannst du auch das Nudelwasser verwenden.

Dann das angebratene Fleisch in die Pfanne geben und untermischen.

Zum Schluss den Brokkoli dazugeben und alles miteinander vermischen.

Die Asia-Nudeln in der Pfanne servieren.

Lydia am 10. September 2021