

Udon mit Hähnchen-Brust-Streifen und sautiertem Gemüse

Für 2 Personen

200 g Hähnchenbrustfilet	200 g Udon-Nudeln	100 g Shiitake-Pilze
150 g Champignons	150 g Brokkoli	150 g kleine Fingermöhrrchen
80 g Zuckerschoten	20 g frischer Ingwer	5 EL Austernsauce
3 EL Sojasauce	Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Die Nudeln in Salzwasser gar kochen. Das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in ein Zentimeter breite Streifen schneiden. Die Pilze abbürsten und sechsteln. Die Zuckerschoten waschen und in zwei Zentimeter lange Stücke schneiden. Die Fingermöhrrchen kleinraspeln. Das Olivenöl im Wok erhitzen. Den Brokkoli, die Pilze, die Fingermöhrrchen und die Zuckerschoten hinein geben, mit Salz und Pfeffer würzen und drei Minuten anbraten. Die Hähnchenbruststreifen und den Ingwer schälen, fein hacken, mit dem Gemüse vermischen und weitere zwei Minuten garen lassen. Die Nudeln abtropfen lassen und mit in den Wok geben. Die Austernsauce und die Sojasauce darüber träufeln und vermischen. Alles auf Tellern anrichten und servieren.

Gunter Lidloff am 12. September 2011