

Asiatische Mie-Nudeln mit Hähnchen-Brust und Gemüse

Für zwei Personen

200 g Hähnchenbrustfilet	125 g Mie-Nudeln	5 Frühlingszwiebeln
$\frac{1}{2}$ Stange Porree	1 Knoblauchzehe	1 rote Paprika
1 gelbe Paprika	1 orange Spitzpaprika	1 kleine Zucchini
1 kleine Chilischote	1 Orange	1 Zweig Petersilie
1 Zweig Basilikum	1 Zweig Dill	1 EL Sojasauce
1 EL Fischesauce	4 EL Sesamöl	1 EL heller Sesam
Paprikapulver	Currypulver	Hähnchengewürz
Salz	Pfeffer	

Zunächst das Gemüse waschen. Paprika, Spitzpaprika und Chili entkernen und kleinschneiden. Zucchini klein würfeln. Frühlingszwiebeln und Porree klein schneiden. Knoblauch schälen und klein hacken.

Petersilie, Basilikum und Dill abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden.

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Mie-Nudeln hineingeben, bis sie nach etwa 4 Minuten bissfest sind. Den Topf vom Herd nehmen und abgießen.

Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. Sesamöl im Wok erhitzen und das Hähnchen mit dem Knoblauch anbraten.

Danach die Mie-Nudeln und das gesamte Gemüse dazugeben. Eine Orangenhälfte auspressen und die andere Hälfte filetieren und in Stückchen schneiden. Orangensaft und -Stücke mit der Hälfte der Kräuter in die Wokpfanne zugeben. Alles mit Fischesauce, Sojasauce, Paprikapulver, Currypulver, Hähnchengewürz, Salz und Pfeffer abschmecken. .

Hellen Sesam in einer Pfanne rösten und über das Gericht streuen. Zum Schluss mit den restlichen Kräutern garnieren Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lucina Tielkes am 20. Dezember 2021