

Bunte Nudel-Pfanne mit Hähnchen

Für 2 Personen

300 g Hähnchenfilet	400 g Bandnudeln	100 g Shiitake-Pilze
100 g Champignons	100 g Erbsen	400 g Aprikosen
4 Lauchzwiebeln	1 Paprika, rot	1 Paprika, gelb
1 Paprika, grün	1 Fleischtomate	1 Knolle Ingwer
1 Bund Petersilie	1 Bund Schnittlauch	2 Zweige Rosmarin
1 TL Chilipulver	3 EL Tomatenketchup	200 g Sahne, süß
2 EL Sojasoße	500 ml Hühnerfond	2 EL Sonnenblumenöl
1 TL Speisestärke	Cayennepfeffer	Pfeffer
Salz		

Die Bandnudeln in Salzwasser gar kochen. Die Paprika schälen, halbieren und von den Kernen und den Scheidewänden befreien. Die Tomate schälen und vom Strunk befreien. Anschließend die Paprika und die Tomate in feine Stücke schneiden. Die Pilze putzen und vierteln. Die Lauchzwiebeln von den Enden befreien, abziehen und klein schneiden. Die Petersilie und den Rosmarin abzupfen und klein hacken. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Die Aprikosen abseihen, den Saft auffangen und die Aprikosen halbieren. Das Fleisch waschen, trocken tupfen, in Streifen schneiden und in der Speisestärke wälzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin kurz anbraten und anschließend herausnehmen. Im Bratfett die Lauchzwiebeln zusammen mit den Paprika- und Tomatenstücken sowie den Pilze, den Erbsen und den Kräutern etwa drei Minuten anbraten und wieder herausnehmen. Den Hühnerfond zum Bratensaft gießen und aufkochen. Anschließend das Ketchup, die Sahne sowie vier Esslöffel Aprikosensaft und die Sojasoße hinzufügen und mit, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Chilipulver würzen. Den Ingwer schälen und die Soße damit abschmecken. Nun die Paprika- und Tomatenstücke, die Pilze, die Erbsen, die Aprikosenstücke und das Fleisch hinzugeben. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Nudeln unter die Soße Mengen und auf Tellern anrichten.

Lidwina Ollenborger am 12. Januar 2010