

Asiapfanne mit Gemüse und gebratenen Nudeln

400 g Hähnchenbrust	300 g Spaghetti	1 Zwiebel, mittelgroß
2 rote Zwiebeln, mittelgroß	2 Knoblauchzehen, gepresst	½ rote, grüne, gelbe Paprika
2 Karotten	100 g Chinakohl	2 Frühlingszwiebeln
1 EL Sojasoße	1 TL Salz	1 TL Pfeffer

½ TL Chiliflocken

Für die Hähnchen-Marinade:

3 EL Sojasoße	1 TL Sesamöl	2 TL Zucker
1 EL Speisestärke	1 TL Natron	Optional
1 EL Öl		

Vorbereitungen:

Die Hähnchenbrust gegen die Fleischfaser in sehr dünne Streifen schneiden und mit den Zutaten der Marinade in einer Schüssel gut vermischen.

Abgedeckt etwa 30 Minuten lang im Kühlschrank marinieren.

Währenddessen die Nudeln al dente garen, abgießen. Kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebeln waschen. Die Wurzel und die Spitzen abschneiden und quer in dünne Ringe schneiden.

Den Knoblauch pressen.

Den Chinakohl in feine Streifen schneiden.

Die Paprikaschoten halbieren, entkernen und dann längs in dünne Streifen schneiden.

Die Karotten schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.

Zubereitung:

Das Gemüse in einer vorgeheizten Pfanne mit 2 EL Öl scharf anbraten. Dabei zunächst die Zwiebeln, die Paprikaschoten und die Karotten anbraten und kurz danach das übrige Gemüse in die Pfanne geben.

Das Gemüse, das am längsten braucht um gar zu werden, kommt als Erstes in die Pfanne. So wird alles gleichmäßig gar.

Das Gemüse mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken und Sojasoße abschmecken. Herausnehmen und beiseite stellen.

In derselben Pfanne die marinierten Hähnchenbruststreifen ebenfalls kurz scharf anbraten.

Herausnehmen und auch beiseite stellen.

Wieder in der gleichen Pfanne, unter Zugabe von 2 EL Öl und 1 EL Sojasoße, die Nudeln 2 bis 3 Minuten lang anbraten.

Dann das Gemüse und das Fleisch zu den Nudeln geben und alles nochmal gut vermischen und erhitzen.

Mit Salz, Pfeffer und Sojasoße nach Geschmack abschmecken.

Anrichten und Servieren:

Auf Tellern anrichten, mit Frühlingszwiebeln garnieren und sofort Servieren.

NN am 03. Januar 2024