

Asia-Nudeln süß-sauer

Für 2 Personen:

125 g Mie-Nudeln	2 Hähnchenbrustfilets	1 Orange (Abrieb, Saft)
1/4 Ananas	1 Karotte	1 rote Paprikaschote
1 geschälter Ingwer	2 Stange Frühlingslauch	2 EL Ketchup
1 TL Kartoffelstärke	4 EL Wasser	4 EL Essig
2 EL Zucker	1/2 Bund gehackter Koriander	

Mie Nudeln nach Packungsangabe in Salzwasser garen.

Zucker, Essig, Wasser, Ketchup, Kartoffelstärke, Abrieb und Saft von 1 Orange in eine Schüssel geben und verrühren.

Die Hähnchenbrust der Länge nach horizontal halbieren und in breite Streifen schneiden. Die Ananas schälen, entkernen, vierteln und in Scheiben schneiden.

Hähnchenbrust und Ananas in einer heißen Pfanne mit Rapsöl kräftig anbraten. Währenddessen die Paprika in dünne Streifen und den Ingwer erst in hauchdünne Scheiben und anschließend in dünne Streifen schneiden.

Den Frühlingslauch in grobe Stücke schneiden. Gemüse und Ingwer zu den anderen Zutaten in die Pfanne geben und kurz mitbraten.

Gekochte Mie Nudeln dazugeben und mitbraten, Koriander dazugeben und mit der Sauce ablöschen, die Sauce einkochen und anschließend auf einem tiefen Teller anrichten.

Steffen Henssler am 11. Mai 2021