

> Gebratene Nudeln mit Huhn <

Zutaten für 2 Personen:

- 150-200g Mie Nudeln(Quick Cooking etc.)
- 1x Hähnchenbrustfilet (in Streifen schneiden)
- 1x Möhre, 100g Sojasprossen, 1x Zwiebel, 1x Knoblauchzehe
- 1-2 Esslöffel Öl zum Anbraten
- 2 El Sojasauce
- Salz, Pfeffer, Kurkuma
- 1-2 Eier

Zubereitung:

Die Nudeln in heißem Wasser ca. 5min. Garen(Zubereitung auf der Verpackung beachten – Nudeln müssen noch bissfest sein). Danach in einem Sieb zum abtropfen geben – evtl. etwas Öl hinzufügen, damit diese nicht verkleben.

Die Möhre in ca. 4cm lange dünne Stifte schneiden. Die Zwiebel klein schneiden und den Knoblauch fein hacken. Das Gemüse kann man nach belieben variieren – geeignet ist auch Lauch, Broccoli, Paprika etc.

Das Öl in einer großen Pfanne oder Wok erhitzen, danach das Fleisch anbraten und das Gemüse hinzugeben und gar dünsten. Anschließend die Nudeln, Knoblauch und Sojasauce zufügen und mit anbraten. Die Eier verquirlen und hinzufügen.

Die Nudeln mit Salz und Pfeffer abschmecken, das Kurkuma verleiht dem Gericht eine schöne Farbe. Wer mag kann auch etwas geröstetes Sesamöl hinzugeben.

Das Gericht kann man mit frischen Kräutern servieren – z.B. Koriandergrün!

Viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit wünscht Ihnen

Dynastie Tang