

Schnelle Asia-Hähnchenpfanne mit Reismudeln

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

400 g Hähnchenbrustfilet
1 rote Paprika
1 grüne Paprika
150 g Champignons
300 g Brokkoli
1 Stück Ingwer (5 cm)
100 ml Hühnerbrühe
3 Esslöffel Sojasauce
2 Esslöffel Ketchup
1 Esslöffel Speisestärke
1 Limette
1/2 Teelöffel Pfeffer
1/2 Teelöffel Chilliflocken
4 Esslöffel Pflanzenöl
1 Handvoll Koriander
300 g Reismudeln
1 Teelöffel Salz

Besonderes Zubehör

Wok

knackiges Gemüse dazugeben und alles in würziger Sojasauce schwenken - Gabel rein und zack bist du im fernen Osten.

- 1 -

Gemüse und Hähnchenbrustfilet waschen. Paprika entkernen und in dünne Streifen schneiden. Pilze in Viertel, Brokkoli in Röschen und Hähnchenfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Ingwer schälen und hacken.

- 2 -

In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen. 1 TL Salz hinzugeben. Reismudeln dazugeben und ca. 2 Minuten kochen. Abgießen. In 2 EL Pflanzenöl schwenken. Beiseitestellen.

- 3 -

2 Esslöffel Pflanzenöl in einem Wok oder einer großen Pfanne erhitzen. Hähnchenfleisch darin ca. 5 Minuten anbraten. Herausnehmen.

- 4 -

Gemüse in dieselbe heiße Pfanne geben. Ca. 3 Minuten anbraten.

- 5 -

Hühnerbrühe mit Sojasauce, Ketchup und Speisestärke verrühren.

- 6 -

Angerührte Sauce, Hähnchenfleisch und Nudeln zu dem Gemüse in die Pfanne geben. Vermischen und 3 Minuten braten.

Alles einsteigen zum Kurztrip nach Asien! Zu weit? Ach Quatsch! Du musst lediglich von der Couch zum Herd laufen, ein paar Reismudeln kochen, Hühnchen braten,

Schnelle Asia-Hühnchenpfanne mit Reismudeln

- 7 -

Limette halbieren und Saft über Gemüse, Nudeln und Hühnchen auspressen. Mit Sojasauce, Pfeffer und Chilliflocken abschmecken. Mit Koriander garnieren.