

Asiatische Eiernudeln mit Hähnchen und geröstetem Sesam

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

20
Min.

NIVEAU



ebenso wie den Knoblauch fein zerkleinern. Möhren in dünne Scheiben schneiden.



- 2 -

Hähnchenfilets in dünne Streifen schneiden. Für die Nudeln 1 Liter Wasser in einem Topf zum Kochen bringen.

- 3 -

Einen Wok stark erhitzen und die Sesamsamen ohne Öl darin rösten, bis sie goldbraun sind. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Zutaten für 4 Personen

$\frac{3}{4}$ rote Chili
 1 Stück Ingwer (ca. 5 cm)
 3 Knoblauchzehen
 1 $\frac{1}{2}$ rote Zwiebeln
 2 Möhren
 400 g Hähnchenbrustfilets
 20 g Sesamsamen
 250 g Zuckerschoten
 6 Esslöffel Sojasauce
 265 g asiatische Eiernudeln
 2 Esslöffel Sonnenblumenöl
 4 Teelöffel brauner Zucker
 Salz, Pfeffer

Ein buntes, schnelles Wok-Gericht mit knackigem Gemüse und ein wenig Sesam-Crunch. Die Asia-Pfanne macht aber nicht nur geschmacklich eine gute Figur, mit ihrer Farbenpracht weiß sie auch optisch zu überzeugen. Das Auge isst ja bekanntlich mit.

- 1 -

Zwiebeln hacken, Ingwer schälen, Chili entkernen und

Asiatische Eiernudeln mit Hähnchen und geröstetem Sesam



- 4 -

Sonnenblumenöl im Wok erhitzen und die Hähnchenfiletstücke zusammen mit Salz und Pfeffer 3 Minuten darin braten. Anschließend Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer unterrühren und 3 Minuten dünsten. Möhren dazugeben und alles unter Rühren garen. Zuckerschoten, Sojasauce und braunen Zucker ebenfalls dazugeben und weiter unter ständigem Rühren 5 Minuten braten. Falls Gemüse und Fleisch anbacken, einen Spritzer Wasser einfüllen.



- 7 -

Auf Tellern verteilen und mit dem gerösteten Sesam garnieren.



- 5 -

Die Nudeln 3-4 Minuten abgedeckt kochen, abgießen und unter kaltem Wasser abspülen.

- 6 -

Nudeln mit in den Wok geben und das Ganze 1 Minute garen.