

Heiz den Wok an - für gebratene Asia-Nudeln Chow Mein

VORBEREITEN

20
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



3 Esslöffel Öl

Besonderes Zubehör
Wok

Zimt, Anis, Koriander, schwarzer Pfeffer und Nelken - 5 Gewürze, die jedem Wok-Gericht das bekannte Aroma Asiens verleihen. Die 5-Spices sind auch für gelungene gebratene Nudeln ein absolutes Muss! In der Chow Mein Variante landen sie gemeinsam mit Pak Choi, Möhren, Frühlingszwiebeln und Knoblauch im Wok und werden mit mariniertem Hähnchen ordentlich durchgeschwenkt. Also worauf warten? Wok anheizen, Stäbchen greifen und die Würze Asiens genießen.

Zutaten für 4 Portionen

Für das Fleisch

- 2 Hähnchenbrustfilets
- 2 Esslöffel Fischsauce
- 1 Esslöffel Sojasauce
- 2 Teelöffel Honig
- 2 Teelöffel Speisestärke
- 1/4 Teelöffel 5-Spice Gewürz
- 1/2 Teelöffel Pfeffer
- 1/2 Teelöffel Salz

Für die Sauce

- 1 Esslöffel Fischsauce
- 1 Esslöffel Sojasauce
- 1 Esslöffel Wasser

Für die gebratenen Nudeln

- 150 g Mie-Nudeln
- 1 Esslöffel Sesamöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 3 Möhren
- 1 Kopf Pak Choi
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1/2 Teelöffel 5-Spice Gewürz
- 1/2 Teelöffel Currypulver
- Salz, Pfeffer

- 1 -

Hähnchenbrustfilets in grobe Würfel schneiden. Für die Marinade alle restlichen Zutaten verrühren, mit dem Fleisch vermengen und beiseitestellen.



- 2 -

Für die Sauce alle Zutaten verrühren.

Heiz den Wok an - für gebratene Asia-Nudeln Chow Mein



- 3 -

Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Möhren in dünne Stifte und Frühlingszwiebeln in grobe Stücke schneiden. Knoblauch schälen und hacken, Pak Choi waschen, einzelne Blätter der Länge nach halbieren.



- 4 -

Mie-Nudeln mit heißem Wasser übergießen und 5-8 Minuten ziehen lassen, bis sie sich voneinander lösen. Durchrühren, abgießen und mit Sesamöl vermengen.



- 5 -

1 EL Öl im Wok erhitzen. Hähnchenfleisch dazugeben und von allen Seiten kurz scharf anbraten. Herausnehmen und mit Alufolie abdecken.



- 6 -

Restliches Öl im Wok erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Möhren mit Currypulver und 5-Spice Gewürz ca. 5 Minuten unter Rühren anbraten.

Heiz den Wok an - für gebratene Asia-Nudeln Chow Mein



- 7 -

Gemüse an den Pfannenrand schieben. Nudeln mittig in den Wok geben und Sauce darübergießen. Pak Choi und Frühlingszwiebeln zugeben, alles vermengen und 2 Minuten weiterbraten. Fleisch unterheben.

