

Hähnchen - Nudel - Pfanne

Zutaten: für 4 Personen

2 Hähnchenbrust Filet (200 - 250 g)
250 g asiatische Mie Nudeln oder
auch "Quick cooking noodeln" genannt.
1 daumengroßes Stück frischen Ingwer
4 Frühlingszwiebeln
1 frische rote Chilischote
2 große Karotten (300 g)
Einen halben Kopf Chinakohl (400 g)
4 schwarze, getrocknete chinesische Morcheln
1 messerspitze voll Fünf-Gewürzpulver
Ein paar Tropfen reines Sesamöl



Für die Fleischmarinade:

5 EL helle Sojasoße
3 EL trockener Sherry oder Reiswein (Sake)
Die andere Hälfte vom geschnittenen Ingwer
1 Knoblauchzehe
1 messerspitze chinesisches Fünf-Gewürzpulver
Eine Prise Zucker
Etwas Zitronensaft
3 EL Öl zum Anbraten

Zubereitung:

Für die Marinade helle Sojasoße mit Sherry in einer Schüssel vermischen.

Den **Ingwer** schälen, fein schneiden und die Hälfte davon zur Marinade geben.

Die andere Hälfte für später für das Gemüse zur Seite stellen.

Knoblauchzehe dazu pressen und mit Zucker, Fünf - Gewürzpulver und etwas Zitronensaft abschmecken. Die **Hähnchenbrust** Filets waschen, trocken tupfen und mit einem Messer in etwas breitere Streifen oder Würfel schneiden.

Das Fleisch in der Marinade einlegen und für mindestens 30 Minuten an einem kühlen Ort zum Durchziehen stehen lassen.

Die getrockneten Pilze in reichlich warmes Wasser zum Aufquellen einlegen.

Jetzt das gesamte Gemüse vorbereiten.

Die **Frühlingszwiebeln** waschen, in feine Ringe schneiden.

Die **Karotten** mit dem Sparschäler schälen, zuerst der Länge nach in Scheiben, anschließend in schmale Streifen schneiden.

Die **Chilischote** halbieren, die Kerne entfernen und in ganz feine Streifen schneiden.

Den **Chinakohl** grob in breite Streifen schneiden.

Die inzwischen aufgequollenen Pilze etwas kleiner schneiden.

Die Nudeln in kochendem Salzwasser nach Anleitung kochen. Meistens sind dies 4 Minuten Kochzeit.

Bei diesen Mie Nudeln handelt es sich um eine asiatische Teigware mit sehr kurzer Kochzeit.

Diese Nudeln werden mit Eiern oder auch ohne Zugabe von Eiern hergestellt und so im Handel angeboten.

Am besten und preiswertesten kauft man alle asiatischen Zutaten, in asiatischen Geschäften ein.

Als Ersatz kann man auch zur Not schmale Bandnudeln dazu nehmen.

Wenn die Nudeln gar sind, diese in einem Sieb abtropfen lassen, zum Warmhalten wieder in den Topf zurück geben und mit einem TL Öl beträufeln, damit Sie nicht zu sehr aneinander kleben.

In einer Wokpfanne oder anderen tieferen Pfanne Öl erhitzen.

Die Fleischwürfel aus der Marinade nehmen, in einem Sieb etwas ausdrücken und im heißen Öl nach und nach ausbraten, zur Seite warm stellen.

Die Pfanne mit einem Haushaltstuch ausreiben, erneut Öl in die Pfanne geben, zuerst die Frühlingszwiebeln Chilischote und Ingwer sanft anbraten.

Anschließend das ganze vorbereitete Gemüse dazu geben und unter häufigem Wenden das ganze Gemüse in etwa 3 - 4 Minuten nicht zu weich anbraten.

Mit der übrig gebliebenen Marinade ablöschen, die Nudeln und das Fleisch unterheben und nochmals unter häufigem Wenden alles gut durch erhitzen, eventuell eine Spur Wasser hinzu geben.

Kurz vor dem Servieren, nach eigenem Geschmack mit Sojasoße, etwas Salz, Fünf- Gewürzpulver, oder auch etwas Chili oder Chilipaste und gemahlenem Pfeffer abschmecken , mit ein paar Tropfen reinem Sesamöl beträufeln und sofort in der Pfanne zu Tisch bringen.

Kalorienangaben

Für eine Portion insgesamt, ca. 400 kcal und ca. 12 g Fett