

Hühnergericht mit Nudeln

Dieses Rezept für ein Hühnergericht mit asiatischen Mie Nudeln ist auch unter dem Namen „Chow Mein“ bekannt.

Dabei ist es reine Geschmacksache, ob man die frisch gekochten Nudeln kreisförmig um das Hühnergericht drapiert, oder die Nudeln mit in die Pfanne zum Fleisch und Gemüse gibt und alles zusammen kurz braten lässt. Der chinesische Name Chow Mein bedeutet sinngemäß übersetzt für dieses Gericht gebratene oder pfannengerührte Nudeln.

Ich persönlich finde, dass die von mir vorgeschlagene Version, mit den extra, zart mit Sesamöl benetzten Mie-Nudeln, das Hähnchengericht in der Mitte des Tellers, schon etwas raffinierter und feiner im Geschmack ist, als wenn alles in der Pfanne vermischt wird.



Zutaten: für 2 Personen

1 Hähnchenbrustfilet (200 g)
½ Lauchstange oder 3 Frühlingszwiebeln
½ grüne Paprikaschote
½ rote Paprikaschote
1 halben Daumen großes Stück Ingwer
3 - 4 Champignons
etwa 100 g Sojabohnensprossen
3 EL helle Sojasoße
Salz
Pfeffer
nach Geschmack etwas Sambal Oelek
2 EL Öl zum Anbraten
ein paar Tropfen reines Sesamöl
oder 1 - 2 TL Sesamöl
125 - 150 g Mie- Nudeln, dies sind
Asiatische Nudeln mit kurzer Kochzeit

Zubereitung:

Die Zubereitung ist einfach und geht recht schnell:

Zuerst die **Lauchstange** oder ersatzweise Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.

Paprikaschoten in kleine Würfel schneiden.

Champignons, ersatzweise auch andere Pilzsorten wie Austernpilze, Shitake Pilze oder ähnliche, in Scheiben oder Streifen schneiden.

Ingwer schälen, in sehr kleine Würfel schneiden.

Sojabohnensprossen waschen, oder ersatzweise etwas Chinakohl in Streifen schneiden, oder Bambussprossen aus dem Glas dazu verwenden.

Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden.

Gesalzenes Wasser zum Kochen der Mie- Nudeln auf die Herdplatte stellen und aufdrehen.

Die Nudeln, welche meistens in viereckige Päckchen gepresst sind in das kochende Wasser einlegen und erneut zum Kochen bringen.

Die Nudeln nach der jeweiligen Anleitung gar kochen. Das sind in der Regel 4 - 5 Minuten.

Während die Nudeln kochen, die zusammen gepressten Nudeln mit zwei Gabeln fortwährend auseinander ziehen.

Die Nudeln in einem Sieb abseihen, wieder in den Topf zurück geben und mit etwas neutralem Öl vermischen, damit Sie nicht zusammen kleben und warm halten.

In einer Pfanne oder der Wokpfanne 1 EL Öl erhitzen, das Hähnchenfleisch ringsum anbraten.

Aus der Pfanne nehmen, leicht salzen und zur Seite stellen.

In die gleiche Pfanne nochmals 1 EL Öl geben, darin unter ständigem Rühren, zuerst die Lauchringe oder Frühlingszwiebeln und Ingwer sanft anbraten.

Danach das ganze Gemüse mit in die Pfanne geben und unter ständigem Rühren mit dem Pfannenwender, bei nicht zu hoher Temperatur, ein paar Minuten, knackig garen lassen. Mit Sojasoße, ein paar EL Wasser, eventuell etwas Salz, schwarzen Pfeffer oder Sambal Oelek (scharfe Würzsoße aus Chili) abwürzen und das vor gebratene Hähnchenfleisch wieder dazu geben und nochmals alles ganz kurz erhitzen. Vor dem Servieren das ganze Gericht und die warm gehaltenen Nudeln, mit ein paar Tropfen reinem Sesamöl beträufeln und sofort servieren.

Tipp:

Ein chinesisches Gericht ist im Nu fertig gekocht. Voraussetzung ist allerdings, dass man immer dunkle und helle Sojasoße, eine chinesische Gewürzmischung in Pulverform, unbedingt frischen Ingwer, etwas frisches Gemüse und Basmatireis oder Mie- Nudeln im Vorrat zu Hause hat. Diese asiatischen Nudeln gibt es in der Regel mit Zugabe von Ei oder ohne Eiern im asiatischen Regal im Supermarkt oder wesentlich billiger in jedem asiatischem Geschäft, zu kaufen.

Lässt man das Fleisch weg, hat man ein würziges, leckeres vegetarisches Nudelgericht, welches auch jedem Nichtvegetarier schmecken wird.

Kalorienangaben

Eine Portion Hühnergericht mit Nudeln hat ca. 580 kcal und ca. 14 g Fett