

Bratnudeln mit Huhn & Gemüse



1 Hähnchenbrust Filet

3 EL Sojasoße, 1 EL Reisessig, 2 EL Mirin (oder 2 TL Agavendicksaft)

1/2 Brokkoli

1 Karotte

1/2 Stange Lauch

150g Mie Nudeln

ZUBEREITUNG:

1. Hähnchen in Stücke schneiden und in einer Schüssel mit Sojasoße, Reisessig und Mirin vermischen. Das nochmal mindestens 30 min marinieren (geht auch gut über Nacht!).
2. Gemüse putzen und ebenfalls in Stücke schneiden, Fleisch aus der Marinade nehmen (diese aber auffangen), in einer Pfanne scharf anbraten und herausholen.
3. In der gleichen Pfanne nun 1 EL Pflanzenöl erhitzen und das Gemüse bei hoher Hitze anbraten, nach 5-6 min die restliche Marinade angießen. Nudeln nach Packungsanleitung garen und kalt abschrecken.
4. Fleisch und gekochte Nudeln mit in die Pfanne, kurz weiter braten, mit der Soße vermischen, fertig!