

Asia Nudelpfanne mit Gemüse und Hähnchen



300 g Spaghetti
1 EL Sojasoße
1 EL Öl
500 Hähnchenfilet oder Hähnchenbrust 1 EL
Sesamöl
4 Knoblauchzehen
2 EL Sojasoße
1 TL Zucker
1 EL Speisestärke
Etwas Salz
Etwas Pfeffer
Etwas Chili Pulver
1 EL neutrales Öl

150 g Champignons 1 rote
Paprikaschote 1 große Möhre
1 Zwiebel
2-3 EL Öl hitzebeständig 1 EL
Sojasoße
Etwas Salz
Etwas Pfeffer
Etwas Chili Pulver
½ Kopf Brokkoli

2 Eier

Etwas Salz

Etwas Pfeffer

Etwas Chili

1 EL Öl

Fleisch marinieren:

1. Als Erstes das Fleisch waschen, trocken tupfen und in Würfel oder Streifen schneiden und in eine Schale geben.
2. Alle Zutaten für die Marinade über das Fleisch geben und für 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.
3. Währenddessen das Gemüse vorbereiten und die Nudeln kochen.

Nudeln kochen:

1. Die Nudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser kochen. Anschließend abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.
2. **Tipp:** Damit die Nudeln nicht matschig werden und verkleben etwas Öl darüber geben und mischen. Zur Seite stellen.

Das Gemüse:

1. Den Brokkoli in einem Topf mit Wasser, wenig Salz, blanchieren. Das heißt für 3 Minuten kochen, dann abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.
2. **Tipp:** So behält der Brokkoli seine grüne Farbe.
3. Die Paprika waschen, halbieren, entkernen und in Streifen schneiden.
4. Die Möhre schälen und in feine Stifte schneiden. Die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Die Champignons putzen und vierteln.
5. Eine große Pfanne mit 2-3 EL Öl erhitzen und zuerst die Möhren 2-3 Minuten bei hoher Hitze und unter ständigem Rühren anbraten.
6. **Tipp:** Ich beginne mit den Möhren, weil sie am längsten brauchen. Du kannst den Brokkoli auch in der Pfanne anbraten, wenn du den Brokkoli ganz klein machst. Das spart dir den Schritt des Blanchierens.
7. Als Nächstes die Paprikastreifen dazu geben und weitere zwei Minuten anbraten.
8. Dann Zwiebeln dazu geben und unterrühren und andünsten.
9. Im Anschluss die Champignons in die Pfanne geben und für weitere zwei Minuten andünsten. Mit Salz, Pfeffer, Sojasoße und etwas Chili vorsichtig würzen. Vorsicht mit dem Salz, die Sojasoße ist schon salzig. Besser nachher noch einmal nachwürzen, wenn alles fertig ist.
10. **Tipp:** Wichtig ist, dass die Pfanne sehr heiß ist. Bei Bedarf noch etwas Öl dazu geben.
11. Das Gemüse aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.

Fleisch:

1. Die Pfanne wieder erhitzen und das Fleisch in die Pfanne geben und ebenfalls bei hoher Hitze anbraten. Das dauert ca. 5 Minuten.
2. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.
3. Die Pfanne kurz mit einem Küchentuch auswischen.

Die Eier:

1. Die beiden Eier in einer Schale miteinander verquirlen und mit einer Prise Salz, Pfeffer (bei Bedarf Chili) würzen.
2. Die Pfanne erneut erhitzen und 1 EL Öl in die heiße Pfanne geben. Die Eier in die Pfanne gießen, kurz stocken lassen.
3. Die Eier dann verrühren.
4. Die Eier an die Seite schieben, die Pfanne auf mittlere Hitze stellen und die Nudeln hineingeben.
5. 1 EL Sojasoße und 1 EL Öl dazugeben und die Nudeln mit dem Ei vermischen und anbraten.
6. Als Nächstes das Gemüse zu den Nudeln geben und vorsichtig untermischen.
7. **Tipp:** Wenn du gerne etwas mehr Flüssigkeit haben möchtest, 1 EL Speisestärke mit 4-5 EL Wasser mischen und zu den Nudeln geben. Dazu kannst du auch das Nudelwasser verwenden.
8. Dann das angebratene Fleisch in die Pfanne geben und auch untermischen.
9. Zum Schluss den Brokkoli dazugeben und alles miteinander vermischen.
10. Die Asia Nudeln in der Pfanne servieren.
11. Oder zum Servieren auf Teller oder Schalen verteilen.