

Asiatische Kohlpfanne



100 g	dünne, kurze Bandnudeln
	Salz
50 g	Ingwerknolle
300 g	Hähnchenfilet
2 (à ca. 250 g)	bunte Paprikaschoten (z. B.: rot und orange)
1 kleiner Kopf (ca. 750 g)	Chinakohl
30 g	Cashewkerne
2 EL (à 10 g)	Sesamöl
	Pfeffer
6 EL (à 20 g)	süßsaure Asiasoße
3-4 EL (à 10 g)	Sojasoße

Zubereitung

- 1** Nudeln in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen, abgießen und abtropfen lassen. Ingwer schälen, in kleine Würfel schneiden. Hähnchenfilet waschen, trocken tupfen, in Streifen schneiden.
- 2** Paprika und Chinakohl putzen, waschen, ebenfalls in Streifen schneiden. Cashewkerne im heißen Wok rösten, herausnehmen. Öl im Wok erhitzen. Ingwer und Hähnchenstreifen darin ca. 3 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen.
- 3** Vorbereitetes Gemüse im Bratfett unter Rühren ca. 7 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nudeln zufügen, mit anbraten. Hähnchenfilet und Cashewkerne unterheben. Asiasoße unterrühren. Alles mit Salz, Pfeffer und Sojasoße abschmecken.