

Gebratene Nudeln mit Hühnerfleisch

Zutaten:

250 g Chinesische Nudeln
3 EL Erdnussöl
150 g Hühnerbrustfilet
1 Karotte, in feinen Streifen
50 g Sojasprossen
1 EL Reiswein
1 EL Helle Sojasauce
2 EL Dunkle Sojasauce
Salz
1 Priesse Zucker
2 Frühlingszwiebeln, in feinen Streifen
1 TL Sesamöl



Zubereitung:

1. Nudeln nach Anweisung knapp al dente kochen, dann sofort abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. Gründlich Abtropfen lassen.
2. Hühnerbrustfilet in feine Streifen schneiden und anschließend mit heller Sojasauce, Reiswein und Salz 30 Min. im Kühlschrank marinieren.
3. 2 EL Erdnussöl im Wok stark erhitzen. Nudeln mit dunkler Sojasauce hinein geben und unter Rühren 2-3 Min. anbraten. In eine Schüssel geben und warm stellen.
4. 1 EL Erdnussöl im Wok erhitzen. Hühnerfleisch anbraten und anschließend die Karotte. Salz, Zucker, Frühlingszwiebeln und Sojasprossen in den Wok geben und kurz anbraten. Alles gut vermengen und ggf. mit Sojasauce abschmecken.
5. Wokinhalt über die Nudeln geben, mit Sesamöl beträufeln und sofort servieren.

Tipp: Die Nudeln dürfen auf keinem Fall überkocht werden. Sie sollten Biss haben und gut abgetropft sein, damit sie beim Braten nicht matschig werden.