

Asiatische Hähnchen-Gemüse-Pfanne

written by Karin Knorr | 17. August 2015



Heute habe ich mal ein Rezept, dass wir in meiner „Dienstags-Gruppe“ gekocht haben. Meistens planen wir gemeinsam, was wir denn essen wollen, dann kommen Ideen auf den Tisch und zum Schluss entscheiden wir, was wir essen möchten. Schaut selbst:

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Reismudeln
- 2 Möhren
- 2 rote Paprikaschoten
- 2-4 Tomaten
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 100 g Sprossen
- 1 Knoblauchzehe
- 300 g Hähnchenbrust
- 3 EL Sojasoße
- Öl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Nudeln nach Anweisung zubereiten. Das Gemüse waschen und in Streifen schneiden. Jetzt den Wok (eine große Pfanne geht auch) auf den Herd stellen und heiß werden lassen, Öl, Fleisch, Knoblauch und Frühlingszwiebeln hineintun und kurz anbraten, 2 Minuten später kommen die Möhren- und Paprikastreifen hinzu. Alles leicht dünsten lassen. Danach werden die Nudeln und Tomaten in den Wok getan und alles gut vermengt. Etwa 5 Minuten weiter

köcheln und rühren. Zum Schluss wird Sojasoße und Sesamöl darüber geträufelt. Wer möchte kann es noch nachwürzen. Zu diesem Gericht gibt es wieder ein Video.

Tipp: Zu diesem Gericht passen auch gut Shitake-Pilze und Chili. Man kann auch die Nudeln extra braten und servieren. Ich lasse mich immer etwas treiben, nehme Gemüse, was gerade da ist und würze nach Geschmack.

Dieses Gericht könnte euch auch interessieren: [Putenschnitzel an Couscous](#)

Viel Freude beim Nachkochen

[eure Karin Knorr](#)