

Gebratene Nudeln mit Hähnchen

für 4 Personen

- 250 Gramm Mie-Nudeln
- 2 Hähnchen-Brüste
- 8 Ess-Löffel Pflanzen-Öl = 8 EL *
- 5 Tee-Löffel Sambal Manis = 5 TL *
- 5 Ess-Löffel Weißwein-Essig



- 5 Frühlings-Zwiebeln
- 4 Möhren
- 1 Knoblauch-Zehe
- 1 Limette
- Salz und Zucker



Oft geben wir Mengen in Tee-Löffeln oder Ess-Löffeln an. Das kürzen wir im Text ab.

Zum Beispiel:
1 Tee-Löffel = 1 TL
1 Ess-Löffel = 1 EL



Mie-Nudeln sind Chinesische Eier-Nudeln. Sie lassen sich gut anbraten. Sambal Manis ist eine leicht scharfe Würz-Paste. Darin wird das Hähnchen eingelegt. So schmeckt es besonders gut.

Gebratene Nudeln mit Hähnchen



1 Die 2 Hähnchen-Brüste waschen, in Küchen-Papier trockentupfen und in etwa 3 Zentimeter breite Streifen schneiden



7 Von den gewaschenen Frühlings-Zwiebeln die Wurzeln und das Grün abschneiden, das Weiß in dünne Ringe schneiden



2 In einer Schale 3 TL Sambal Manis und einen 1/2 TL Salz vermischen, die Hähnchen-Streifen darin einlegen



8 Die Limette durchschneiden und aus beiden Hälften mit einer Saft-Presser den Saft auspressen



3 Die Möhren an den Enden abschneiden, schälen und in schmale Stifte schneiden



9 Aus dem Limetten-Saft, 2 TL Sambal Manis, 3 EL Öl, 5 EL Weißwein-Essig, 1 TL Salz und 2 EL Zucker eine Soße rühren



4 Eine Knoblauch-Zehe pellen und in ganz feine Scheiben schneiden



10 Die eingelegten Hähnchen-Streifen mit etwas Öl in einer Pfanne von beiden Seiten 2 Minuten anbraten und herausnehmen



5 Topf mit Salz-Wasser zum Kochen bringen, die Nudeln hineingeben und den Topf sofort wieder vom Herd nehmen



11 Erneut Öl in der Pfanne erhitzen und die Frühlings-Zwiebeln, den Knoblauch und die Möhren mit den Nudeln anbraten



6 Nach 4 Minuten die Nudeln in ein Sieb abgießen und in einer Schüssel mit 2 EL Öl vermengen, damit die Nudeln nicht kleben



12 Die Soße hinzugeben, alles gut vermengen, das Hähnchen-Fleisch darauf verteilen und sofort servieren – Guten Appetit!