

ASIANUDELN

Eine Packung Mie-Nudeln

Sesamöl

Sojasauce
(es gibt von Alnatura eine ohne Zucker)

4-5 Möhren

Einen Broccoli

2 Eier

Ca. 400 g Hähnchenbrustfilet

Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Ein Glas Asiagemüse
(frisch oder TK, geht natürlich auch)



Schritt 1: Vorbereitung ist alles

Zuerst heißt es Schnibbeln! Schneidet die Möhren in schöne Streifen und zerlegt das Hähnchenbrustfilet sowie den Broccoli in gleichmäßige Stücke. Das Glas Chinagemüse lasst Ihr in einem Sieb gut abtropfen.

Schritt 2: Gemüse

Setzt einen Topf mit Wasser auf und gebt etwas Salz dazu. Während Ihr auf das Erreichen des Siedepunkts wartet, stellt bereits eine Pfanne auf den Herd und lasst sie heiß werden. Sobald das Wasser kocht, kommen Broccoli und Möhren hinein.

Schritt 3: Das Hähnchen

Nehmt das Hähnchenbrustfilet und bratet es in der vorgeheizten Pfanne an. Einfach mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und dann mit einer ordentlichen Portion Sesamöl sowie Sojasauce verfeinern. Bei mir heißt es hier oft: „Viel hilft viel!“ – passt die Menge so an, wie es euch schmeckt.

Schritt 4: Die Mie-Nudeln

In einen separaten Topf kommen die Mie-Nudeln hinein. Dann kocht Ihr Wasser in einem Wasserkocher und gießt es über die Nudeln – Deckel drauf und ca. 5 Minuten ziehen lassen. So werden sie wunderbar bissfest.

Schritt 5: Das große Finale

Verquirlt die beiden Eier in einer Schüssel und stellt sie beiseite. Sobald das Hähnchen richtig schön angebraten ist und das Gemüse etwas weich geworden ist, mischt Ihr alles zusammen in der Pfanne. Die Nudeln kommen nun ebenfalls dazu. Zum krönenden Abschluss gießt Ihr die verquirlten Eier darüber und rührt alles gut durch, bis die Eier leicht stocken.

Sofort servieren und genießen: Frisch, lecker und einfach – ideal für ein entspanntes Familienessen. Experimentiert ruhig mit weiteren Gemüsesorten oder passt die Gewürze an euren Geschmack an.