

Gebratene Nudeln aus dem Wok

Zutaten:

500 g. Hähnchenbrustfilets
1 Paprika (Farbe je nach Geschmack)
300 g frische Champignons
1 Zwiebel
1 Bund Frühlingszwiebel
1-2 Pac Choi (geht auch ohne)
2-3 Möhren groß
Wok Nudeln oder Asia Nudeln
FeinSte Rubs No 9
Soja Sauce
Worcester Sauce
Salz und Pfeffer
Reichlich Öl (Raps- oder Sonnenblumenöl)

Zubereitung:

Das Gemüse waschen und in grobe Würfel schneiden, außer die Möhren, diese schälen und in feine Streifen schneiden. Das Hähnchenbrustfilet auch in grobe Würfel schneiden.

Öl im Wok erhitzen und das Hähnchen scharf anbraten, dazu 3-4 EL Sojasauce dazu und FeinSte Rubs No 9 darüber streuen. (Im nu entfaltet sich ein herrlicher Duft)

Je mehr Hitze, umso saftiger bleibt das Hähnchen.

Ist das Fleisch fertig, aus dem Wok nehmen und beiseite stellen.

Erneut Öl in den Wok geben, mit der Paprika und den Zwiebel beginnen. Werden diese weich, dann die Champignons dazu.

Parallel die Nudeln nach Packungsanweisung kochen.

Jetzt die Möhren dazu und ganz zum Schluss den Pak Choi und die Frühlingszwiebel, davon ein paar hintere grüne Ringe aufheben für die Deko beim Anrichten. Mit Pfeffer würzen. Kurz darauf auch das Gemüse aus dem Wok nehmen.

Erneut Öl in den Wok geben, Worcester Sauce und Soja Sauce dazu, wenn die Mischung kocht die Nudeln in den Wok und unter scharfer Hitze anbraten.

Die Hitze reduzieren, das Fleisch mit dem Gemüse dazugeben und alles vermengen.

Nach dem Anrichten auf dem Teller noch mit den grünen Frühlingszwiebelringen garnieren.

Guten Appetit

