



REZEPT
DES MONATS

Asiatische Nudeln mit Huhn

Zutaten für 4 Personen

4	Hähnchenbrustfilets
100 ml	Apfelsaft
100 ml	Sojasoße
3 TL	Ingwer, frisch
1	Zwiebel
1 Stange	Lauch
300 g	Mie-Nudeln (asiatische Instant-Weizennudeln)
800 g	Gemüse nach Wahl
evt.	Ananas aus der Dose, Abrieb einer Orange Salz, Pfeffer, Curry, Paprika edelsüß und Chili

Zubereitung

Apfelsaft, Sojasoße und Ingwer verrühren und ziehen lassen. Mie-Nudeln in kochendes Wasser geben und kurz ziehen lassen (siehe Packungsanweisung). Nudeln abgießen und mit kaltem Wasser abspülen.

Hähnchen in Würfel schneiden, würzen, in einer Pfanne mit 1 EL Öl anbraten, kurz warm halten.

Das Gemüse putzen, waschen und anschließend klein schneiden. Zwiebeln würfeln oder in feine Ringe schneiden; Lauch in Ringe schneiden. 2 EL Öl in einem Wok erhitzen, Zwiebel und Lauch anschwitzen. Anschließend das Gemüse hinzugeben, Ananas ebenfalls. Das Gemüse mit 2 EL der Sojasoßenmischung ablöschen und in eine Schüssel umfüllen, warm stellen.

1 EL Öl im Wok oder der Pfanne erhitzen und die abgetropften Nudeln darin anbraten, mit der restlichen Sojasoße ablöschen und die Soße weitgehend verdampfen lassen. Zum Schluss das Gemüse und das Hähnchen untermischen und sofort servieren.

Guten
Appetit!