Asiatische Nudelpfanne mit Huhn

13. September 2011 | Autor Leroy

Hallo Welt,

heute war ich im improvisierten Kocheinsatz aktiv, sozusagen als Ersatz der besten Ehefrau von allen, die darnieder liegt, weil sehr unpässlich. Also hatte ich die Aufgabe, die beste Ehefrau von allen zu versorgen (diverse Arzneien, Tee, tröstende Worte) und das beste Kind von allen zu bekochen.

Im Urlaub hatte ich aus Spaghetti und einigen Zutaten diese nette Mahlzeit zubereitet, die auf großen Zuspruch traf. Ruckzuck war seinerzeit der frisch erstandene Billig-Wok wieder leer.

Also hub ich heute an, das Gleiche nochmals zu erreichen, diesmal jedoch mit echten Mie-Nudeln statt der vergewaltigten, italienischen Pasta .

Da die beste Ehefrau nun ruht und der beste Sohn von allen nun verdaut, hier das Rezept!

Die Zutaten für 3 Personen:

- 450 g Hähnchenbrust
- 250 g Mie Nudeln
- 5 kleine Frühlingszwiebeln
- 1 Gemüsezwiebel
- 2 Paprika, z.B. gelb und rot
- Soja-Sauce (Kikkoman)
- Sweet Chilli Sauce
- Chilliflocken
- Pfeffer
- Hänchengewürzsalz
- Paprika
- Salz
- 1 dicke Zehe Knoblauch

Die Zubereitung:

- Salzwasser zum Kochen bringen
- Die Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen, putzen (Parieren) und in kleine Streifen schneiden
- In einem Teller mit dem Gewürzsalz, viel Paprika und 4 EL Sojasauce vermengen und marinieren lassen
- In das kochende Wasser die Mie-Nudeln geben, sofort vom Feuer nehmen und 4 Minuten ziehen lassen
- Dann das Wasser abgießen, die Mie Nudeln in einem Sieb auffangen und warm stellen

- Nun die Frühlingszwiebel putzen (Wurzel abschneiden, grüne Enden nachschneiden), waschen und in feine Ringe schneiden
- Die Gemüsezwiebel häuten, halbieren und die Hälften nochmals halbieren. Diese Viertel radial in feine Viertelscheiben schneiden.
- Die Paprika mit einem kleinen Gemüsemesser von den Strünken befreien, das Gehäuse vierteln
- Unter fließend Wasser die Kerne ausspülen. Mit einem kleinen Gemüsemesser die weiße Innenhaut entfernen
- Die Streifen längs in etwa 4 dünne Streifen schneiden und dann quer würfeln
- 1 Zehe Knoblauch schälen. In dünne Scheiben schneiden. Scheibenstapel längs in dünne Streifen schneiden. Zum Schluss quer schneiden und somit fein würfeln.

- Als erstes etwas Pflanzenöl in einem Wok erhitzen, den Knoblauch kurz andünsten und die Zwiebel hinzugeben. Heiß braten und dabei oft mit einem Holzlöffel wenden oder (wer's kann 😃) mit gekonnten Schwung am Stiel schwenken. Paprika hinzugeben.
- Alles ca. 3-4 min. schwenken, dann mit Sojasauce und Sweetchilli-Sauce ablöschen (ca. je 4 EL)

- Das Gemüse in eine Schale kippen und warm stellen
- Nun den Wok wieder mit etwas Pflanzenöl füllen und aufheizen
- Das marinierte Fleisch hinzugeben und kurz scharf anbraten, dann unter viel Schwenken ca. 2-3 min. heiß garen

- Mit Sojasauce und Sweet-Chilli Sauce ablöschen und noch 1-2 min. weiter garen
- Entnehmen und zur Seite stellen
- Wieder Pflanzenöl in die Pfanne geben
- Die Nudel hinzugeben und bei mittlerer Hitze leicht anbraten, ggf. etwas Öl nachkippen
- Das Gemüse und das Fleisch dazu geben und gut wenden/ mischen

- Die Frühlingszwiebel dazu geben und nochmals gut mischen

- Mit Chilliflocken und Pfeffer nachschärfen
- Ca. 2 min. bei mittlerer Hitze durchziehen lassen
- Teller vorwärmen, befüllen und servieren

Guten Appetit wünscht Ihnen Leroy und wenn Sie wissen wollen, ob es geschmeckt hat, fragen Sie den besten Sohn von allen

Veröffentlicht in Asiatisch, Huhn und Geflügel