



## Gebratene Mie-Nudeln mit Poulardenbrust und Gemüse

### Zutaten für 4 Portionen:

#### Gewürzmischung

20 g frischer Ingwer  
100 ml Ketjab Manis  
100 ml japanische Sojasauce  
30 ml Honig  
½ TL Chiliflocken  
2 EL kaltgepresstes Rapsöl

#### Nudeln

300 g Mie-Nudeln (chinesische  
Eiernudeln)  
feines Meersalz  
200 g Möhren  
200 g Zucchini  
200 g Lauch  
500 g Poulardenbrust,  
ersatzweise Tofu oder  
Garnelen  
4 EL Rapsöl



Union zur Förderung  
von Oel- und Proteinpflanzen e. V.

Herausgeber:

UFOP e. V.  
Claire-Waldoff-Straße 7  
10117 Berlin  
Telefon 030/31 90 4-2 02  
Telefax 030/31 90 4-4 85  
E-Mail [info@ufop.de](mailto:info@ufop.de)  
[www.ufop.de](http://www.ufop.de)



### Und so geht's:

**Gewürzmischung:** Ingwer schälen und fein schneiden, dann zusammen mit Ketjab Manis, Sojasauce, Honig, Chili und kaltgepresstem Rapsöl pürieren.

**Nudeln:** Mie-Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung (meistens 3 Min.) knapp garkochen, in ein Sieb abschütten und abtropfen lassen.

Die Möhren schälen. Möhren und Zucchini waschen, die Enden auf beiden Seiten abschneiden und beide Gemüse mit Hilfe eines Sparschälers längs in feine Streifen schneiden. Lauch putzen, waschen und ebenfalls in feine Streifen schneiden.

Poulardenbrust kalt abbrausen, gut abtrocknen und auch in feine Streifen schneiden. 2 EL

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Poulardenstreifen unter Rühren scharf anbraten. Anschließend salzen und herausnehmen. 2 weitere EL Rapsöl in die Pfanne geben, das Gemüse zufügen und ebenfalls unter Rühren anbraten. Dann die Pfanne vom Herd nehmen und Nudeln, Fleisch sowie Gewürzmischung unterheben, alles noch einmal heiß werden lassen und mit Salz abschmecken.

Copyright: UFOP