

Rezeptidee Oktober:

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

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



Und so geht's:

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

Nudeln: Mie Nudeln in kochendem Salzwasser (nach Packungsanweisung – meist 3 Min.) knapp gar kochen, 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