

Rezeptidee März:

Gebratene Mie-Nudeln mit Poulardenbrust und Gemüse

ZUTATEN für 4 Portionen:

20 g frischer Ingwer

je 100 ml Ketjab Manis und japanische Sojasauce

30 ml Honig

½ TL Chiliflocken

300 g Mie Nudeln (chinesische Eiernudeln)

feines Meersalz

je 200 g Möhren, Zucchini und
Lauch

500 g Poulardenbrust,
ersatzweise Halloumi, Tofu
oder Garnelen

40 ml Rapsöl



Und so geht's:

Ingwer schälen und klein schneiden, zusammen mit Ketjab Manis, Sojasauce, Honig und Chili pürieren. Mie Nudeln nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser knapp gar kochen, dann auf einem Sieb abtropfen lassen.

Möhren putzen und schälen. Zucchini putzen und waschen. Beide Gemüse mit Hilfe eines Sparschälers längs in feine Streifen schneiden. Lauch putzen, waschen und ebenfalls in feine Streifen schneiden.

Poulardenbrust kalt abbrausen, trocken tupfen, in Streifen schneiden, dann in einer Pfanne in der Hälfte des Rapsöls unter Rühren scharf anbraten. Das Fleisch anschließend salzen und aus der Pfanne nehmen. Gemüse mit dem restlichen Rapsöl in die Pfanne geben und ebenfalls

unter Rühren anbraten, dann die Pfanne vom Herd nehmen und Nudeln, Fleisch sowie Gewürzmischung unterheben, alles noch einmal erhitzen und mit Salz abschmecken.

Copyright: UFOP



ufop

Union zur Förderung
von Öl- 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
www.ufop.de

INFORMATION
Union zur Förderung von Öl- und Proteinpflanzen e. V.