

Hähnchenbrust mit Paprika, Lauchzwiebeln und Hsing-Fu-Nudeln in Ketjab-Manis-Sauce



Im gusseisernen Wok

Ich bereite Hähnchenbrust asiatisch zu. Als weitere Zutaten verwende ich rote Paprika und Lauchzwiebeln.

Das Ganze mische ich mit Hsing-Fu-Nudeln, so dass ich also eine Nudelpfanne zubereite.

Als Sauce wähle ich eine Ketjab-Manis-Sauce und wie bei asiatischen Gerichten üblich Fischsauce als Salzersatz. Ketjab-Manis ist eine süße Soja-Sauce, so dass dies eine eher süße Sauce ergibt.

Mein Rat: Da dieses Gericht auch als Nudelpfanne durchgeht, kann man es auch gern in einem tiefen Nudelteller mit Gabel

oder Löffel servieren.

Zutaten für 1 Person:

- 200 g Hähnchenbrust
- $\frac{1}{4}$ rote Paprika
- 2 Lauchzwiebeln
- 60 g Hsing-Fu-Nudeln
- 2 EL Fisch-Sauce
- 2 EL Ketjab-Manis-Sauce
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.

Nudeln nach Anleitung zubereiten.

Hähnchenbrust grob zerkleinern. Paprika und Lauchzwiebeln putzen und in grobe Stücke schneiden.

Öl in einem Wok erhitzen und Hähnchenbrust, Paprika und Lauchzwiebel darin einige Minuten pfannenrühren. Nudeln dazugeben und vermischen. Fisch- und Ketjab-Manis-Sauce dazugeben. Sauce mit etwas Wasser verlängern. Alles verrühren und etwas köcheln lassen. Sauce abschmecken.

In einen tiefen Nudelteller geben und servieren.