

## Asiatische gebratene Nudel

### Zutaten für: 4 Personen

300	g	Chinesische Nudeln (Quick Cooking)
400	g	Hähnchenfilet
1	Stück	Chinakohl
1	Stück	rote Paprikaschote
2	Stück	Karotten
1	Packung	Sojasprossen
2	Zehen	Knoblauch
1	Stück	Chilischote
1	Stück	rote Zwiebel
6	Stück	Frühlingszwiebel
1	Stück	Ingwer (ca. 2cm)
2	Stück	Hühnerei
2	TL	Weizenmehl (Typ 405)
9	EL	Helle Sojasauce
4	EL	Fischsauce
1	Stück	Limette
4	TL	Sesamsamen
2,5	TL	Zucker
3	TL	Meersalz
10	EL	Sonnenblumenöl
1	TL	Sesamöl (geröstet)



Zubereitungszeit ca.: 45 Minuten

### Zubereitung:

Dieses herrliche Gericht bereite ich mit einer beschichteten Pfanne und einem Wok zu. Dies ist nicht traditionell, aber ich finde das Ergebnis bedeutend besser.

Zu Beginn setzen wir einen Topf mit Wasser für die Nudeln auf. Sobald das Wasser kocht, gebt eine gute Prise Salz und die Nudeln in das kochende Wasser, schaltet das Kochfeld auf kleinste Stufe und lasst die Nudeln 5 Minuten (Kochzeit steht auf der Verpackung und kann variieren) garen.

In der Zwischenzeit bereiten wir das Gemüse vor, dazu schälen wir als erstes die Zwiebel und schneiden sie in Spalten. Die Karotten schälen wir und schneiden sie in feine Streifen, die Paprika waschen und das Kerngehäuse entfernen, dann schneidet sie ebenfalls in Streifen. Von den Frühlingszwiebeln schneiden wir die Wurzeln ab und entfernen die äußerste Schicht. Dann schneiden wir den unteren Teil in ca. 1 cm große Stücke, das obere Grün heben wir auf und stellen es erstmal beiseite. Vom Chinakohl entfernen wir die äußeren Blätter, halbieren ihn der Länge nach, schneiden den Strunk heraus und schneiden ihn dann in Streifen. Ich wasche den Kohl anschließend zusammen mit den Sprossen und schleudere alles in einer Salatschleuder trocken. Jetzt noch Knoblauch schälen und in eine Knoblauchpresse einlegen.

Die Hähnchenbrüste schneiden wir in Streifen. Vermengt diese mit 1 EL Sonnenblumenöl und einem halben Teelöffel Meersalz.

Sind die Nudeln fertig, gießt sie durch ein Sieb ab und spült sie so lange mit kaltem Wasser, bis keine Wärme mehr vorhanden ist. Dann gebt 2 EL Sonnenblumenöl zu den Nudeln und vermengt sie gleichmäßig.

Stellt die Pfanne bei mittlerer Hitze auf das Kochfeld und röstet den Sesam darin ohne Öl etwas an.

In der Zwischenzeit verquirlen wir die Eier.

Hat der Sesam etwas Farbe bekommen, schüttet ihn vorsichtig in eine Schale. Gebt nun 1 EL Sonnenblumenöl in die Pfanne und fügt die Eier hinzu. Stellt ein kleines Rührei her, wenn dies fertig ist, nehmt es aus der Pfanne und stellt das Ei bei Seite.

Erhöht die Leistung des Kochfeldes und bratet das Huhn scharf an, es soll gut Farbe nehmen. Ist das Huhn soweit, streut das Mehl darüber und bratet es kurz mit. Dann mit der Sojasauce ablöschen, kurz aufkochen lassen und alles in eine Schüssel geben.

Die Pfanne kurz ausspülen, wir brauchen sie später noch einmal.

Den Wok bei hoher Leistung auf das Kochfeld stellen, wenn dieser richtig heiß ist 3 EL Sonnenblumenöl hinein geben und darin erst die Zwiebeln, Karotten und Paprika 3 Minuten braten, anschließend den Ingwer mit einer feinen Reibe hinein reiben Knoblauch dazu pressen. Dann die unteren Teile der Lauchzwiebeln hineingeben und weiter unter häufigem Rühren braten.

Auf einem weiteren Kochfeld die Pfanne bei größerer Hitze aufheizen lassen, wenn diese heiß ist, 3 EL Sonnenblumenöl hinein geben und die Nudeln in der Pfanne rund um anbraten.

Das Rührei zusammen mit dem Hühnchen und der gesamten Sauce in den Wok geben. Mit 2 TL Meersalz, 4 EL Fischsauce und dem Zucker würzen, den Chinakohl und die Sprossen in den Wok geben und gut umrühren.

Wenn die Nudeln schön angebraten sind, diese ebenfalls in den Wok geben, noch eine halbe Limette in den Wok pressen, das Sesamöl hinzu geben und alles gleichmäßig vermischen.

Das Grün vom den Lauchzwiebeln und die Chili in feine Ringe schneiden.

Nun nur noch alles auf Tellern verteilen, mit etwas Chili, Lauchzwiebelgrün und geröstetem Sesam bestreuen, fertig! Ich lege gerne noch eine Spalte Limette dazu und schon kann serviert werden.

Guten Appetit!