

Mie-Nudeln mit Hühnchen



Nährwertangaben pro Portion:

Kalorien 481 kcal

- Zubereitungszeit 30 Minuten
- Schwierigkeitsgrad normal
- Entspricht den Abnehmen mit Genuss und den AOK-Qualitätskriterien

Zutaten

Für 4 Portionen

300 g	Mie-Nudeln
1	Knoblauchzehe
1 Stück	frischer Ingwer (ca. 3 cm)
1	Möhre
3	Frühlingszwiebeln
400 g	Hähnchenbrustfilet
3 EL	Rapsöl
3 EL	Sojasoße
2 TL	Kurkuma
2 TL	Paprikapulver
100 ml	Gemüsebrühe
5 Stängel	frischer Koriander

Zubereitung

- Mie-Nudeln grob zerkleinern, mit kochendem Wasser übergießen, bei kleiner Hitze 4–5 Minuten ziehen lassen. Dann abgießen, kalt abspülen, abtropfen lassen.
- Knoblauch abziehen, Ingwer schälen, beides fein hacken. Gemüse waschen, putzen bzw. schälen, in feine Streifen schneiden. Hähnchen in Stücke schneiden.
- Knoblauch und Ingwer im Wok in 1 EL Rapsöl kurz anbraten, Gemüse 2–3 Minuten mitbraten, wieder herausnehmen. Hähnchenfleisch in 1 EL Öl goldbraun braten, mit Sojasoße würzen.
- Mie-Nudeln in restlichem Öl (1 EL) etwa 3 Minuten unter Rühren anbraten, mit Kurkuma und Paprikapulver würzen. Gemüsebrühe angießen, Fleisch und Gemüse unterheben, ca. 3 Min. weitergaren. Mie-Nudeln mit frischen Korianderblättchen bestreut servieren.