



Chicken Lo Mein

Für das Hähnchen:

300 g Hähnchenbrust, in dünne Streifen geschnitten

1 Teelöffel Lien Ying Helle Sojasauce

1 Teelöffel Lien Ying Sesam Öl geröstet

1 Teelöffel Speisestärke

Außerdem:

170 g Lien Ying Eier Mie Nudeln

2 Esslöffel Lien Ying Erdnuss Öl

Nach Belieben Lien Ying Bio Gerösteter Sesam

Gemüse:

1 Karotte, in dünne Streifen geschnitten

1 rote Paprika, in Streifen

100 g Zuckerschoten

1 kleine Zwiebel, in dünne Streifen

2 Frühlingszwiebel, in Ringe geschnitten

3 Knoblauchzehen, fein gehackt

Gesamtzeit: 35 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 3 Personen

1 Stück(e) Ingwer (ca. 2cm), fein gehackt

Sauce:

3 Esslöffel Lien Ying Helle Sojasauce

1 Esslöffel Lien Ying Austern Sauce

1 Esslöffel Shaoxing Wein

1 Teelöffel Zucker

1 Teelöffel weißer Pfeffer

2 Esslöffel Hühnerbrühe oder Wasser

Chicken Lo Mein

1.

Hähnchenstreifen mit Sojasauce, Sesamöl und Speisestärke vermengen. Mind. 10 min. ziehen lassen.

Eier Mie Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten, abgießen, kalt abschrecken und etwas Öl hinzufügen, damit sie nicht zusammenkleben.

Sojasauce, Austernsauce, Shaoxing-Wein, Zucker, Pfeffer und Brühe/ Wasser in einer kleinen Schüssel vermischen.

Öl in einer großen Pfanne oder einem Wok erhitzen.

Hähnchen bei mittlerer bis hoher Hitze 3–4 min. anbraten, bis es durchgegart ist. Aus der Pfanne nehmen.

Im selben Wok Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer kurz anbraten (ca. 30 Sekunden). Karotten, Paprika und Zuckerschoten hinzufügen und 2–3 min. unter Rühren braten, bis sie bissfest sind.

Hähnchen und Nudeln zurück in die Pfanne geben. Die vorbereitete Sauce darüber gießen. Unter kräftigem Rühren 2–3 min. braten, bis alles gut vermischt und heiß ist. Zum Schluss das Weiße der Frühlingszwiebeln unterheben.

Sofort heiß servieren. Nach Wunsch mit Sesam und dem Frühlingszwiebelgrün bestreuen.