



gebratene Nudeln mit Hähnchen - Süß Sauer Stil

gebratene Nudeln mit Hähnchen - Süß Sauer Stil

250 g Lien Ying Eier Mie Nudeln

250 g Hähnchenbrust

6 Esslöffel Lien Ying Helle Sojasauce

2 Esslöffel Lien Ying Austern Sauce

3 Esslöffel Lien Ying Sesam Öl geröstet

2 Knoblauchzehen

170 g Lien Ying Mungbohnen Keimlinge

1 Möhre

1 Paprika

150 g Chinakohl

2 Frühlingszwiebeln

4 Esslöffel Lien Ying Süß Sauer Sauce

gebratene Nudeln mit Hähnchen - Süß Sauer Stil

1.

Die Mie Nudeln nach Packungsanleitung zubereiten, dann abtropfen und mit kaltem Wasser abspülen. Erneut gut abtropfen lassen.

Die Hähnchenbrust in dünne Streifen schneiden und in einer Schüssel mit 2 EL Sojasauce und 1 EL Austernsaue marinieren. 2 EL Sesamöl in einer großen Pfanne (oder in einem Wok) bei mittlerer Hitze erhitzen. Hähnchen anbraten, bis es durchgegart ist. Dann aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

In derselben Pfanne 1 EL Öl hinzugeben. Den gehackten Knoblauch kurz anbraten. Den Chinakohl grob hacken, die Möhre in Julienne und die Paprika in dünne Streifen schneiden. Dann die Mungbohnenkeimlinge (abgetropft), Möhren, Paprika und Chinakohl hinzufügen. Unter ständigem Rühren für ca. 3-4 min. anbraten.

Die Mie Nudeln dazugeben und mitbraten. Die restliche Sojasauce und Austernsauce darüber gießen. Alles gut mischen. Dann das Hähnchen wieder in die Pfanne oder dem Wok geben. Süß-Sauer-Sauce und die geschnittenen Frühlingszwiebeln hinzufügen und alles gut durch rühren und nochmal alles zusammen anbraten.