

Chow Mein mit Huhn

Zutaten:

250 g. feine Eiernudeln
2 EL. Sonnenblumenöl
250 g. Pouletbrüstchen, geschnetzelt
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
1 rote Peperoni in feinen Streifen
100 g. Shiitake-Pilze in Scheiben
6 Frühlingszwiebeln in Ringen
100 g. Sojasprossen
3 EL. Sojasauce
1 EL. Sesamöl

Zubereitung:

Eiernudeln in kleinere Stück brechen. In eine hitzebeständige Schüssel geben, mit kochendem Wasser bedecken und ziehen lassen.

Sonnenblumenöl im vorgeheiztem Wok erhitzen. Poulet, Knoblauch, Paprika, Pilze, Frühlingszwiebeln und Sojasprossen hineingeben und etwa fünf Minuten anbraten.

Nudeln gut abtropfen lassen, in den Wok geben und gut unterheben. Ca. fünf Minuten mitbraten.

Sojasauce und Sesamöl über das Chow Mein träufeln und gut untermengen.

Das Chow Mein vom Herd nehmen, in vorgewärmte Portionsschalen geben und sofort servieren.