



Hauptgang

Fried Noodles with Chicken

Rezept für 5 Personen

Zutaten :

Legende: TL = Teelöffel, KL = Kaffeelöffel, EL = Esslöffel, MSP = Messerspitze, dl = Deziliter (1/10 Liter)

500 gr	Pouletbrust (ohne Haut)
120 gr	Bohnen, extra fein
120 gr	Bambussprossen (Dose) abgetropft
120 gr	Lauch, geputzt
1/2 dl	Erdnussöl (1)
	Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1/2 dl	Erdnussöl (2)
8 Stck	Knoblauchzehen, fein gehackt
2 Stck	rote, kleine Chilischoten
1/2 KL	frische Ingwerwurzel, geschält und fein gehackt
6 EL	frischer Schnittlauch, ca. 1.5 cm lang geschnitten (entspricht 2 Bund)
1 dl	Sojasauce, dunkel
2 dl	Hühnerbouillon
250 gr	Instant-Eiernudeln, chinesische Art, roh

Zubereitung:

Vorbereitung

- Die Pouletbrust in fingerdicke, ca. 4 cm lange Streifen schneiden
- Die Bohnen blanchieren, d.h. in kochendes Wasser geben und einmal aufkochen lassen, dem Wasser entnehmen und abkühlen lassen
- Die Bambussprossen in ca. 2 mm dünne Scheiben schneiden
- Den Lauch in ca. 3 mm dicke, schräge Rondellen schneiden
- Die Karotten in dünne Scheiben schneiden und ebenfalls blanchieren wie die Bohnen
- Die Chilischoten waschen, längs halbieren, die Kerne entfernen und in ganz feine Streifen schneiden.

Zubereitung:

Instant-Nudeln	Die Instant-Nudeln gemäss Kochanleitung kochen und warm stellen
Erdnussöl (1)	Die Hälfte des Erdnussöles (1) in einer grossen Teflonpfanne erhitzen, die Pouletstreifen mit Salz und Pfeffer würzen, in 2 Etappen schnell (scharf) anbraten und warm stellen.
Pouletstreifen	
Salz und Pfeffer	
Erdnussöl (2)	In einer Stielkasserolle das Erdnussöl (2) erhitzen
Alle Gemüsezutaten	Bohnen, Bambussprossen, Lauch, Karotten sowie Knoblauch, Chilischoten, frischen Ingwer und den Schnittlauch dazugeben und alles unter langsamen Rühren dünsten, so dass die Gemüse noch knackig sind.
Sojasauce und Hühnerbouillon	Die Sojasauce sowie die Hühnerbouillon beifügen, gut mischen und noch etwas dünsten. Abschmecken mit Salz und Pfeffer.

Anrichten:

Die gekochten Nudeln dazugeben, gut vermengen, erhitzen und auf warme Teller verteilen.

Tipp:

- Falls Sie über einen Wok (chinesischen Kochtopf) verfügen, kann dieses Gericht darin zubereitet werden.
- Anstelle der frischen Bohnen können auch tiefgefrorene verwendet werden.
- Die Instant-Eiernudeln sind in jedem guten Lebensmittelgeschäft erhältlich. Sollte dies jedoch nicht der Fall sein, so können Sie auch 2-mm Frischeiernudeln verwenden.
- Dieses Gericht ist sehr pikant.