

Asiapfanne mit Nudeln, Huhn und Brokkoli

Zutaten

- 400 g Hähnchenbrust
- 300 g Nudeln Spaghetti
- 2 Zwiebeln Mittelgroß
- 2 rote Zwiebeln Mittelgroß
- 150 g Champignons
- 1 rote Paprikaschote
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 Grüne Paprikaschote
- 200 g Broccoli
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 EL Sojasoße
- 1 TL Salz
- 1 TL Pfeffer
- ½ TL Chiliflocken je nach gewünschter Schärfe

Für die Marinade:

- 3 EL Sojasoße
- 2 Knoblauchzehen gepresst
- 1 TL Ingwer gerieben, optional
- 1 EL Speisestärke
- 2 TL Zucker
- 1 TL Sesamöl
- 3 EL Öl



Anleitungen

- Die Hähnchenbrust in Streifen schneiden und mit allen Zutaten der Marinade gut vermischen.
- 30 Minuten im Kühlschrank marinieren.
- Währenddessen die Nudeln al dente garen, abgießen und kalt abschrecken.
- **Tipp:** Wenn man 2 EL Öl zu den Nudeln gibt, kleben diese nicht zusammen.
- Die Frühlingszwiebeln abwaschen und in Ringe schneiden.
- Die Zwiebeln schälen, halbieren und längs in dünne Streifen schneiden.
- Die Champignons putzen, den Stil entfernen und in Scheiben schneiden.
- Den Brokkoli in mundgerechte Röschen schneiden.
- Die Paprikaschoten halbieren, entkernen und dann längs in dünne Streifen schneiden.
- Das Gemüse nun in einer vorgeheizten Pfanne mit 3 EL Öl scharf anbraten. Dabei zunächst die Champignons, dann die Zwiebeln und letztlich das übrige Gemüse in die Pfanne geben.
- **Tipp:** Das Gemüse das an längsten braucht um gar zu werden, kommt als erstes in die Pfanne. So wird alles gleichmäßig gar.
- Das Gemüse mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken und Sojasoße abschmecken. Herausnehmen und beiseite stellen.
- **Tipp:** Wem der Brokkoli zu hart ist, der kann diesen vorher 2 Minuten lang in kochendem Salzwasser blanchieren. Dann abgießen und abschrecken. Durch das abschrecken hört er auf zu garen und behält seine schöne grüne Farbe.
- Die Pfanne säubern und die marinierten Hähnchenbruststreifen darin ebenfalls scharf anbraten. Herausnehmen und beiseite stellen.
- In der gleichen Pfanne, unter Zugabe von 2 EL Öl und 1 EL Sojasoße, die Nudeln 2 bis 3 Minuten lang anbraten.
- Dann das Gemüse und das Fleisch zu den Nudeln geben und alles nochmal erhitzen.
- Mit Salz, Pfeffer und Sojasoße nach Geschmack abschmecken.
- Auf Tellern anrichten, mit Frühlingszwiebeln garnieren und servieren.