

Gebratene Nudeln

Für 2 Portionen:

150 g Mie-Nudeln	1 El neutrales Öl	1 Möhre
0,5 Stangen Lauch	1 Knoblauchzehe	200 g Hähnchenbrustfilet
1 El neutrales Öl	Salz, Pfeffer	2 El Sojasauce
100 g Soja-Sprossen	2 Bio-Eier	2 El Sweet-Chili-Sauce

Mie-Nudeln nach Packungsanweisung garen und im Sieb abtropfen lassen.

Mit 1 El Öl mischen.

Möhre schälen und in 4 cm lange, dünne Stifte schneiden.

Lauch putzen und in Streifen schneiden. Knoblauch fein schneiden.

Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke schneiden.

Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Fleisch darin bei starker Hitze 3 Minuten rundherum anbraten, salzen und pfeffern.

Möhre, Lauch und Sojasprossen zugeben und kurz mitdünsten. Nudeln, Knoblauch, Sojasauce und 1 El Sweet-Chili-Sauce zugeben und 2-3 Minuten mitbraten.

Eier mit 1 El Sweet-Chili-Sauce verquirlen.

Nudel-Gemüse-Mischung in der Pfanne auf die Seite schieben.

Ei-Mischung in der Pfanne bei mittlerer Hitze wie Rührei stocken lassen und zerteilen.

Gestocktes Ei mit Nudeln vermengen und servieren.

NN am 26. August 2025