

Hähnchen-Teriyaki-Nudeln

Für 4 Portionen

400 g Hähnchenbrustfilet	200 g asiat. Nudeln	z.B. Eiernudeln
2 EL Pflanzenöl	1 Paprika	1 Karotte
2 Frühlingszwiebeln	3 Knoblauchzehen	2 cm Ingwer, gerieben
100 ml Teriyaki-Soße	2 TL Sesamöl	Sesam

Die asiatischen Nudeln nach Packungsanweisung in einem großen Topf mit kochendem Wasser garen. Abgießen und beiseite stellen.

In einer großen Pfanne oder einem Wok das Pflanzenöl erhitzen. Die Hähnchenstreifen hinzufügen und bei mittlerer Hitze 5-7 Minuten braten, bis sie goldbraun und durchgegart sind.

Paprika, Karotte, Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Ingwer in die Pfanne geben und weitere 3-4 Minuten braten, bis das Gemüse weich, aber noch knackig ist.

Die gekochten Nudeln und die Teriyaki-Sauce in die Pfanne geben. Gut vermengen und 2-3 Minuten erhitzen, bis alles gleichmäßig bedeckt ist.

Mit Sesamöl beträufeln und gut umrühren. Nach Belieben mit Sesam bestreuen und servieren.

Tipps:

Für eine vegetarische Variante kann das Hähnchen durch Tofu ersetzt werden.

Zusätzliches Gemüse wie Brokkoli oder Zucchini hinzufügen, um die Nährstoffe zu erhöhen und die Farben zu variieren.

NN am 20. Mai 2026