



Bratnudeln mit Hähnchen, Paprika, Zucchini & Sesam



Zutaten

Für die Soße:

1	Knoblauchzehe
2 EL	Sojasoße
2 EL	Ketchup
2 EL	Austernsoße

Für die Nudeln:

150 g	Mie-Nudeln/ Instant-Nudeln
1 EL	heller Sesam
	Salz
1 EL	schwarzer Sesam
1 kleine	rote Paprika
3 EL	Öl
1	Hähnchenbrustfilet
1 kleine	Zucchini
2	Frühlingszwiebeln

Rezeptinfo

Zutaten für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 25 Min.

pro Portion: 2510 kJ, 600 kcal, 70,8 g Kohlenhydrate, 25,5 g Eiweiß, 25,7 g Fett, 312 mg Cholesterin, 4,2 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten:

schnell

Zubereitung

Wenn du die japanische Küche auch so gerne magst wie wir, dann haben wir genau das Richtige Rezept für dich: Yakisoba! Yakisoba ist ein Bratnudel-Rezept, welches es in Japan an jeder Ecke und zu jeder Uhrzeit zu kaufen gibt. „Yaki“ bedeutet „braten“ und „Soba“ kann als „Nudel“ übersetzt werden, somit ist die sinngemäße Bezeichnung von Yakisoba: Bratnudeln. Die Nudeln die wir für unser Yakisoba verwenden, sind Instant-Nudeln aus Weizen. Diese sind ganz schnell gekocht und werden danach mit frischem Gemüse, wie Paprika und Zucchini, angebraten. Als weitere Beilage gibt es zu unserem Yakisoba auch Hähnchenfleisch, welches wir in kleine feine Streifen geschnitten und goldbraun angebraten wird. Zum Schluss kommt noch eine selbstgemachte Soße aus Sojasoße, Austernsoße, Knoblauch und Ketchup zu unseren Yakisoba. Unser ist Yakisoba ist wirklich super schnell und ganz einfach gemacht! Probiere das Rezept unbedingt mal aus!

Step 1:

Zuerst machst du die die Soße. Dazu Ketchup, Austernsoße, Sojasoße und eine gepresste Knoblauchzehe miteinander verrühren.

Step 2:

Jetzt kannst du die Nudeln in Salzwasser al dente kochen und danach gut abtropfen lassen. Währenddessen das Hähnchenbrustfilet in ganz feine Streifen schneiden. Die Paprika kannst du in dünne Streifen und die Zucchini in halbe Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln in grobe Ringe schneiden.

Step 3:

Nun erhitzt du das Öl in einer Pfanne und brätst zuerst das Hähnchen darin sehr knusprig an. Dann das Gemüse dazugeben und für weitere 3 Minuten anrösten lassen. Dann die abgetropften Nudeln untermischen. Alles kurz anbraten, dann die Soße darüber schütten und alles gut vermengen. Die Nudeln mit Sesam bestreut servieren.