

REZEPT-SAMMLUNG

Glasnudeln mit Hühnerfleisch, Pilzen und Gemüse

Zutaten für 4 Portionen:

8 Mu-Err-Pilze
200g Glasnudeln
300g Huhn
100g Karotten
1 Paprikaschote rot
100 g Champignons
2 Frühlingszwiebeln
50g Blattspinat, frisch
2 Zehen Knoblauch
2 EL Basilikum, frisch
4 EL Öl
1 ½ TL Curry
2 TL Sojasauce
½ TL Ingwer, frisch, fein gehackt
100ml Kokosmilch, ungesüßte
100ml Hühnerbrühe, klar
1 Zitrone - die Schale Salz
Curry
Stärkemehl
Zitronensaft
Sojasauce

Zubereitung:

Mu-Err-Pilze 20 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Wasser abgießen, die harten Knorpel aus den Pilzen ausschneiden, Pilze in gleich große Stücke schneiden. Glasnudeln mit der Schere in ca. 15 cm lange Stücke schneiden und 5 Minuten in warmes Wasser legen. Nudeln abseihen und abtropfen lassen. Hühnerfleisch in 1/2 cm breite Streifen schneiden. Karotten der Länge nach halbieren und in 2 mm dünne Scheiben schneiden. Paprika in dünne Streifen schneiden. Champignons und Frühlingszwiebeln in 3 mm dünne Scheiben schneiden.

REZEPT-SAMMLUNG

Spinatblätter in mundgerechte Stücke zupfen. Knoblauch schälen und fein hacken. Basilikum in feine Streifen schneiden. Im Wok 2 EL Öl erhitzen, Fleisch salzen, in Stärke wenden, abklopfen und im heißen Öl unter Rühren rasch anbraten - eventuell in zwei Arbeitsgängen. Fleisch mit Curry bestreuen, mit Sojasauce ablöschen und kurz erhitzen. Fleisch aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Wok mit heißem Wasser ausspülen und mit Küchenpapier auswischen. Übrige 2 EL Öl im Wok erhitzen, Karotten, Paprika, Knoblauch und Ingwer darin unter Rühren kurz anbraten, Mu-Err-Pilze und Champignons zugeben und unter Rühren ca. 1 Minute braten. Kokosmilch und Brühe zugießen, abgeriebene Zitronenschale und Hühnerfleisch untermischen und ca. 3 Minuten köcheln; nach Geschmack mit wenig Curry nachwürzen. Glasnudeln untermischen, kurz aufkochen und den Spinat unterschwenken. Gericht mit Salz, Sojasauce und Zitronensaft abschmecken, mit Frühlingszwiebeln und Basilikum bestreut servieren.

Arbeitszeit: ca. 30 Min.
Brennwert p. P.: 246 kcal