

REZEPT-SAMMLUNG

Bratnudeln mit geröstetem Sesam

Zutaten für 5 Portionen:

2 Knoblauchzehen
2 grüne Chilischoten
20g frischer Ingwer
1 Bund Frühlingszwiebeln
300g Hähnchenbrustfilet
1 Paprikaschote (½ gelb ½ rot)
150 g Mangold
Pfeffer, aus der Mühle
250g asiatische Nudeln
Salz
3 EL Erdnussöl
5 EL Sherry, trocken
8 EL helle Sojasauce
200ml Geflügelbrühe
2 EL Sesamöl
20g Sesam, geschält und geröstet

Zubereitung:

Den Knoblauch fein hacken. Chilis entkernen und ebenfalls fein hacken. Den Ingwer schälen und fein würfeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, das Weiße und Hellgrüne in 2 cm breite Ringe schneiden. Hähnchenbrustfilet in 2 cm große Würfel schneiden. Paprika halbieren, entkernen und in 1 cm dünne Streifen schneiden. Mangold putzen und in 2 cm breite Streifen schneiden. Hähnchenbrustwürfel mit Knoblauch, Chili, Ingwer und Pfeffer mischen und 15 Min. ziehen lassen. Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen und abtropfen lassen. Öl in einer Wokpfanne erhitzen. Hähnchen darin bei starker Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 3 Min. anbraten. Paprika, Mangold, Frühlingszwiebeln dazugeben und 2 Min. mitbraten. Mit Sherry, Sojasauce und Brühe ablöschen. Nudeln unterheben und ca. 3 Min. bei milder Hitze kochen lassen. Eventuell mit Salz, Pfeffer und Sambal Olek abschmecken. Sesamöl und Sesam unterrühren.