



Nudelsalat "Asia"

Zutaten

- 150 g Hähnchenbrustfilets
- 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 125 g asiatische Eiernudeln
- 150 g rote Paprikaschoten
- 50 g Möhren
- 50 g Zwiebeln
- 40 g Champignons, frisch
- 40 g Frühlingszwiebeln
- 140 g Ananas a.d. Dose
- 50 g Sojabohnensprossen
- 250 ml MAGGI Internationale Würzsauce Magic Asia

Zubereitung

1. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden.
2. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Das Fleisch darin anbraten und abkühlen lassen.
3. Asiatische Eiernudeln nach Anweisung auf der Packung zubereiten und abkühlen lassen.
4. Paprikaschoten waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in Streifen schneiden. Möhren putzen, waschen, schälen und in dünne Stifte schneiden. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.
5. Ananas abtropfen lassen und in Stücke schneiden.
6. Sojabohnensprossen waschen und abtropfen lassen.
7. Alle Zutaten mit den Eiernudeln und MAGGI Internationale Würzsauce Asia mischen. Kurz durchziehen lassen. Auf Tellern anrichten und servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	49 g
Energie	304 kcal
Fett	4 g
Protein	15 g

🕒 40 Minuten

⊕ 4 Portionen