

Gebratene Nudeln mit Hähnchen und Gemüse

Zutaten

- 15 g frischer Ingwer
- 1 Chilischote, rot
- 7 EL MAGGI Honig Sesam Style Würze
- 1 EL Limettensaft
- 2 TL Honig, flüssig
- 250 g Hähnchenbrustfilet
- 150 g Karotten
- 200 g rote Paprikaschoten
- 100 g Zuckerschoten
- 2 Frühlingszwiebeln
- 150 g Mie Nudeln
- 2 EL THOMY Reines Rapsöl

Zubereitung

1. Für die Marinade: Ingwer schälen und in sehr kleine Würfel schneiden. Chilischote waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in sehr kleine Würfel schneiden. 4 EL MAGGI Honig Sesam Style Würze mit Limettensaft, Honig, Ingwer und Chili verrühren. Hähnchenbrustfilet trocken tupfen, in kleine Streifen scheiden, zur Marinade geben und mind. 30 Min. marinieren.
2. Karotten putzen, waschen, schälen und in sehr dünne Streifen schneiden. Paprikaschoten waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in dünne Streifen schneiden. Zuckerschoten putzen, waschen und schräg in dünne Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in Ringe schneiden und beiseite stellen.
3. Mie Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten und kurz unter kaltem Wasser abspülen.
4. In einer Pfanne oder Wok 1 EL THOMY Reines Rapsöl heiß werden lassen. Fleisch abtropfen lassen und mit Ingwer- und Chiliwürfeln darin goldbraun anbraten. Gemüse zugeben und bei mittlerer Wärmezufuhr ca. 5 Min. mitbraten. Dabei öfter wenden. 1 EL THOMY Reines Rapsöl und die Mie Nudeln zugeben und weiter braten. Mit 3 EL MAGGI Honig Sesam Style Würze abschmecken, Frühlingszwiebeln unterheben und kurz erwärmen.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	44 g
Energie	342 kcal
Fett	7 g
Protein	24 g

🕒 45 Minuten

⊕ 4 Portionen