

# Asiatische Gemüse-Nudelpfanne

## Rezept für 2 Portionen:

Ca.200 g Chinesische Nudeln

Sesam-oder Erdnussöl

Alles in Streifen schneiden

2 Hühnerbrustel

Je 1/4 rote und gelbe Paprika

1/4 Stange Lauch

1/2 Zwiebel

Alles in Scheiben schneiden

1 Handvoll Champignons

1 Stange Staudensellerie

1 Karotte

2 Knoblauchzehen

1/2 Hand Sprossenkeimlinge

125ml Rinderkraftbrühe, 125ml Kalbsfond

(alternativ dazu für beide gekörnte Gemüsebrühe)

Sojasauce, Teriyakisauce und süsse Chilisauce

## Zubereitung:

Die mit Salz und Pfeffer gewürzten Hühnerbruststreifen in Sesam-oder Erdnussöl leicht anbraten, das Gemüse nach Garpunkt nach und nach zugeben, alles weiterbraten.

Wenn das Gemüse soweit gegart ist (bissfest)

mit Rinderkraftbrühe und Kalbsfond aufgießen, etwas einkochen lassen und mit Soja-Teriyaki- und Chilisauce abschmecken.

Zum Schluss die Sprossen zugeben und mit etwas Zucker

abrunden. Nun die gekochten Nudeln in etwas Sesam-oder

Erdnussöl anbraten und mit Salz würzen, das gebratene Fleisch und

Gemüse auf einen Teller anrichten und darauf die Nudeln zu einem

Nest formen.

Viel Spass beim Nachkochen und einen Guten Appetit wünscht

Euch Familie Vodermaier vom Gartlacher Hof!