

Chinesische Nudeln mit Gemüse und Poulet

Zutaten:

- 250 Gramm Verschiedenes Gemüse wie: Zucchini, Karotten, Sojasprossen usw
- 150 Gramm Poulet
- 140 Gramm Chinesische Nudeln
- 1 kleine Zwiebel
- Dark Soja Sauce

Zubereitung:

Zwiebel in kleine Scheiben raffeln und anbraten mit Erdnussöl. Sojasprossen hinzufügen genügend anbraten und das restliche Gemüse hinzugeben.

Sobald das Gemüse gut angebraten ist, rausnehmen. In dieser Zeit kann man das Poulet braten bis es durch ist und das angebratene Gemüse hinzufügen.

Die Nudeln werden extra gekocht bis sie selbstverständlich gut sind. Die gekochten Nudel nochmals in der Pfanne gut anbraten mit Erdnussöl, gut würzen und das komplette Gemüse sowie das Poulet hinzugeben. Anschliessend noch die Dark Soja Sauce dazugeben und fertig braten.

Fitness & Dancing ©