

Gebratene Asia-Nudeln mit Hähnchen (High Protein)



Zutaten für 2 Portionen:

300 g	Hähnchenbrustfilet(s)
180 g	Mie-Nudeln
1	Paprikaschote(n), rote
2	Lauchzwiebel(n)
1	Karotte(n)
100 g	Mungobohnenkeimlinge
15 g	Erdnüsse, gehackt
4 EL	Sojasauce

2 EL	Sesamöl
1 Prise(n)	Zucker
n. B.	Salz & Pfeffer

Das Gemüse und das Fleisch waschen und trocken tupfen. Die Karotte fein raspeln und die Paprika sowie die Lauchzwiebeln in längliche Streifen bzw. Ringe schneiden.

Das Hähnchenfleisch in dünne Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Pflanzenöl und der Paprika ca. 3 - 4 Minuten scharf anbraten.

Währenddessen die Mie Nudeln in ca. 5 Min bissfest kochen und anschließend in einem Sieb gut abtropfen lassen.

Nun die Nudeln sowie alle übrigen Zutaten mit in die Pfanne geben und alles bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten weiter braten. Mit Salz Pfeffer und ggf. mehr Sojasauce abschmecken.

Nach Bedarf mit gehackten Erdnüssen und Lauchzwiebel garnieren.

Nährwertangaben pro Portion:
678 Kcal | 87 g Kohlenhydrate | 50 g Eiweiß | 15 g Fett

Arbeitszeit	ca. 10 Minuten
Koch-/Backzeit	ca. 10 Minuten
Gesamtzeit	ca. 20 Minuten
Schwierigkeitsgrad	einfach
Kcal p. P.	ca. 678