

Asiatisches Gemüse mit Hähnchenbrust und Glasnudeln

- **Küche:** Asiatisch
- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 25m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Appetitlich bunt mit viel frischem Gemüse. Natürlich leicht und gesund, dabei schnell gemacht und preiswert!

Zutaten

- 300 g Hähnchenbrust Filet ohne Haut in 2 cm dicken Scheiben
- 200 g Glasnudeln, 10 cm lang gebrochen, 5 min. eingeweicht
- 6 - 8 Mu - Err - Pilze, 20 min. eingeweicht, ohne Knorpel, auf gleiche Größe geschnitten
- 2 - 3 Frühlingszwiebeln in dünnen Ringen
- 50 g frischer Blattspinat, gewaschen, mundgerecht gezupft
- 100 g geputzte Champignons in Scheiben
- 100 g Karotten, geschält in Streifen
- 1 rote Paprikaschote, entkernt, in dünnen Streifen
- 1 Tl frisch geriebener Ingwer
- Etwas Zitronenabrieb
- 2 Tl Soja Sauce
- 100 ml ungesüßte Kokos Milch
- 100 ml Hühnerbrühe
- 4 El Sesamöl
- Etwas Speisestärke
- Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungsart

Schritt1

Das Hähnchen Fleisch mit Salz und Curry würzen und in Speisestärke wenden. Etwas abklopfen und in 2 El heißem Sesamöl rasch anbraten (Ev. in 2 Durchgängen)

Schritt2

Mit der Soja Sauce ablöschen, etwas glacieren, heraus nehmen, warm halten.

Schritt3

Die Pfanne kurz säubern und das vorbereitete Gemüse im restlichen Sesamöl ca. 1 min. anschwitzen.

Schritt4

Dabei ständig rühren, den Zitronenabrieb und die Mu - Err - Pilze dazu geben. Mit der Hühnerbrühe und Kokosmilch aufgießen und das Hähnchen Fleisch wieder dazu geben, 3 min. leise köcheln lassen.

Schritt5

Nunmehr den Spinat und die Glasnudeln unterheben, einmal "aufstoßen" lassen, nachschmecken, anrichten, sofort zu Tisch geben.

Rezeptart: Geflügelgerichte **Tags:** gemüse, hähnchenbrust

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/asiatisches-gemuese-mit-haehnchenbrust-und-glasnudeln/>