

Chop Suey von Geflügelbrust mit Gemüse und Glasnudeln

- **Küche:** Chinesisch
- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Das beliebte chinesische “Wok-Geschwenkte”, herzhaft-scharf, mit frischen Zutaten

Zutaten

- 300 g Putenbrust - oder Hähnchenbrustfilet ohne Haut, in Streifen
- 100 g Glasnudeln
- 1 frische Möhre in Streifen
- 100 g Steinchampignons in Scheiben / Streifen
- 10 g schwarze Muerr Pilze, eingeweicht, in Streifen
- 1 mittelgroße Zwiebel in halben Scheiben
- 2 Frühlingszwiebel in dünnen Ringen
- 1 rote Paprikaschote in Streifen
- 1 kleine Peperoni, fein gewürfelt
- 100 g Bambussprossen in Streifen
- 200 g Sojasprossen
- 250 ml Hühnerbrühe
- 2 El Soja Sauce
- 2 El Soja Öl
- Knoblauchsatz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, Curry und Rosenpaprika nach Geschmack

Zubereitungsart

Schritt1

In einem Wok oder großen Bratpfanne das Soja Öl erhitzen, die Herdplatte auf höchste Stufe hochfahren.

Schritt2

Das Fleisch hinein geben, unter ständigem Wenden rund herum anbraten.

Schritt3

Zunächst die Zwiebeln, die Möhren, den Frühlingszwiebeln, Paprikaschoten und Peperoni dazu geben.

Schritt4

Kurz mit anbraten, dann folgen zuletzt die Pilze, die Bambus Sprossen und die Soja Sprossen.

Schritt5

Die Soja Sauce dazu geben, durchschwenken, kurz mit angehen lassen.

Schritt6

Mit der Hühnerbrühe aufgießen, einige Minuten köcheln lassen, "bissfest" halten.

Schritt7

Die Glasnudeln in der Zwischenzeit kurz in kochendes Salzwasser geben, abgießen, etwas kürzer schneiden.

Schritt8

Zum Chop Suey geben, durchschwenken und mit Knoblauchsatz, schwarzem Pfeffer aus der Mühle, Curry und Rosenpaprika nach Geschmack abschmecken.

Schritt9

Anrichtevorschlag: Sofort, direkt aus dem Wok portionieren und zu Tisch geben.

Tags: geflügel, gemüse, herzhaft, scharf

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/chop-suey-von-gefluegelbrust-mit-gemuese-und-glasnudeln/>