

GEBRATENE NUDELN

mit Putenbrustfilet, Gemüse und Ei



Zubereitungszeit:

1 Stunde 15 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

- 500 g Putenbrust
- 1 Knoblauchzehe
- 2 cm frischer Ingwer
- 2 Chilischoten
- 9 EL Sojasauce
- 1 EL Stärke
- 8 EL Öl
- 3 mittelgroße Möhren
- 1/2 Chinakohl
- 1 Stange Porree (Lauch)
- 250 g Eiernudeln
- 150 g Sojasprossen
- 1/8 l Geflügelbrühe
- 2 Eier
- Sojasauce

Zubereitung:

1 Putenbrust würfeln. Knoblauch schälen und hacken, Ingwer raspeln, Chilischoten längs halbieren, waschen und entkernen. Sojasauce mit Stärke glatt rühren. Knoblauch, Ingwer, Chili und 1 EL Öl zugeben und das Fleisch darin mindestens 15 Minuten marinieren.

2 Möhren in feine und Chinakohl in grobe Streifen schneiden, Porree in Ringe schneiden. Nudeln nach Packungsanweisung garen und bereitstellen.

3 Im Wok oder in einer großen Pfanne 7 EL Öl erhitzen, zuerst das Fleisch, dann die Gemüse nacheinander anbraten. Nudeln und Sprossen zum Schluss dazugeben und kurz mitbraten. Mit der Brühe ablöschen, mit Sojasauce abschmecken.

4 Eier aufschlagen, verquirlen und unterrühren, nicht mehr kochen lassen. Wok sofort vom Herd nehmen.