

... > Menüart > Hauptspeise > Geflügel

Gebratene Nudeln mit Huhn und Gemüse



Schnell, lecker und gesund

★★★★☆ **4.05** (20 Bewertungen)

 **8** Kommentare

 35 Min.  normal  17.02.2010  421 kcal

Weitere Rezepte - genauso gut!

Zutaten

2



Portionen

150 g Nudeln (Mie-)

125 g Hähnchenbrustfilet(s)

25 g Bambussprosse(n)

½ Paprikaschote(n), rot

2 Frühlingszwiebel(n)

1 Knoblauchzehe(n)

1 Stück(e) Ingwerwurzel, ca. 1 cm

2 EL Sojasauce

2 EL Öl

Salz und Pfeffer

Nährwerte pro Portion

kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydr.
421	26,34 g	9,14 g	57,19 g

Zubereitungstipps

Zubereitung

🕒 Arbeitszeit ca. 35 Minuten

🕒 Gesamtzeit ca. 35 Minuten

Nudeln nach Packungsangabe kochen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Mit 1 EL Öl mischen.

Knoblauch schälen und in dünne Scheiben, Ingwer schälen und in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen und in 5 cm lange Stücke schneiden, diese längs in feine Streifen schneiden.

Bambussprossen abtropfen lassen. Paprika waschen und in feine Streifen schneiden. Hühnerfleisch waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden.

Das restliche Öl erhitzen. Die Nudeln darin unter Rühren 1-2 Min. braten, herausnehmen.

Huhn mit Knoblauch, Ingwer und Zwiebeln im Öl kurz durchschwenken. Paprika dazurühren und etwa 1 Min. braten. Bambussprossen etwa 1 Min. mitbraten, mit der Sojasauce würzen.

Die Nudeln dazugeben, mit Salz und etwas Pfeffer abschmecken und servieren.

Wer mag, kann gern noch Sojasprossen und Chinakohl hinzufügen, sehr lecker.

Rezept von



Gelöschter Nutzer



Video Empfehlungen

Markenrezepte bei Chefkoch

Kommentare

06.04.2020 18:00

SessM

Hallo gelöschter Benutzer

sehr lecker deine gebratenen Nudeln mit Huhn und Gemüse 😊 und dafür von mir verdient die volle Punktzahl 🍴 und danke für das schöne Rezept.
Ein Foto folgt dann auch noch davon.

Lieben Gruß
SessM

Antworten

04.03.2019 14:41

jodotri

schon oft gemacht, aber nun endlich meine Bewertung: suuuuperlecker, kann ich nur empfehlen. Ich nehme aber mittlerweile auch deutlich mehr Gemüse.

Antworten

27.10.2017 20:25

BonzeiEfren1

Zum ersten mal selber gemacht... War lecker, einfach und ne tolle Erfahrung...

Antworten

18.10.2016 07:10

schnucki25

schnell,einfach und lecker...wird es wieder mal geben.
LG

Antworten

Los_Angeles

Absolut lecker. vielen Dank für das Rezept.

Very easy und sehr schnell zubereitet.

Danke

Antworten

18.06.2012 11:15

leckermausi61

Hallo, sehr lecker, selbstgemacht schmeckt es doch am besten, L.G.
Leckermausi.

Antworten

21.01.2012 16:06

gabipan

Hallo!

Bei uns gab es diese Gebratenen Nudeln mit mehr Parika und Bambussprossen und noch zusätzlich den im Rezept vorgeschlagenen Sojasprossen und Chinakohl. Sojasoße habe ich nicht abgemessen, geschmeckt hat es uns so sehr gut.

LG Gabi

Antworten

04.01.2012 10:42

Meggixx

Hallo,

ich habe gestern dieses Gericht im Wok nachgekocht. Die Frühlingszwiebel durch normale ersetzt....Karotten, Kohlrabistiftchen und Sojasprossen dazu gegeben und noch kräftig gewürzt...zusätzlich mit Fischsauce (das Salz der Asiaten), Austernsauce und Wok-Gewürz. So war es dann für unseren Geschmack passend.

Liebe Grüße
Meggixx

Antworten

Folge uns



Unternehmen

[Presse](#)

[Jobs](#)

[Impressum](#)

[AGB](#)

[Datenschutz](#)

[Datenschutz-Einstellungen](#)

[Werben Sie bei uns](#)

[Nutzungsbasierte Online Werbung](#)

Quicklinks

[Rezepte finden](#)

[Was koche ich heute?](#)

[Was backe ich heute?](#)

[Magazin Übersicht](#)

[Print-Magazin im Abo](#)

[Foren](#)

[Chefkoch Events](#)

[Videos Übersicht](#)

Newsletter

Zum Newsletter anmelden

Wir sind für Dich da

FAQ

Live Rezeptsuchen

cocktail rezepte, heidelbeeren-rosmarin rezepte, jägerpfanne rezepte, kartoffpfanne rezepte, pizzapartysuppe rezepte, ranch rezepte, schokoladentorte rezepte, suppe rezepte, vanille-torte rezepte, zietronenkuchen rezepte

© 1998-2021 Chefkoch GmbH